NUMER 66/67 1946

PORADNIK ŚWIETLICOWY

wydawnictwo
polskiej Y.M.C.A.
w W. Brytanji

Treść

Z życia Polskiej YMCA

Polska YMCA ocalonym z obozów kaźni

W Ascot znajduje się obóz dla młodzieży żydowskiej. W obozie tym przebywa pewna ilość dziewcząt i chłopców ocalonych z niemieckich obozów kaźni.

W październiku kierownik Polskiej YMCA w Londynie otrzymał od zarządu obozu w Ascot list z prośbą o polskie książki. Jak się okazało część żydowskiej młodzieży pochodzącej z Polski i nie znającej języka angielskiego nie chce zerwać z tradycjami kraju swego urodzenia. Nie chce zapomnieć języka polskiego. Książki zostały wysłane. Sprawiły one mieszkańcom obozu - jak zapewnia list dziękczynny - dużo radości. Książki zostały poprostu "zaczytane".

Polska YMCA wśród Polaków w Niemczech

Wśród dziesiątek świetlic, jakie Polska YMCA prowadzi wśród Polaków w Niemczech, na uwagę zasługuje przykładowa praca, jaką prowadzi ośrodek w Fallingbostel, nazwanym przez Polaków "Kujawy". Ośrodek ten zawiera w sobie kilka obozów cywilnych i wojskowych, szpitale, szkoły dla młodzieży i przytułki dla dzieci. Łącznie było Polaków w ośrodku: wojskowych, b.jeńców z kampanii wrześniowej - 23[illegible] i z obrony Warszawy - 223 oraz ludności cywilnej - 23088. Około 1.000 osób, przeważnie mężczyzn,zostało zatrudnionych przez brytyjskie władze okupacyjne przy pracach budowlanych, naprawie dróg,przy cięciu lasów oraz w administracji. Wynagrodzenie ich wynosiło około czterech marek dziennie, wyżywienie i dwie paczki papierosów na tydzień. Normy wyżywienia były mniej więcej takie, jak ogólnie we wszystkich obozach wysiedleńców. Młodzież chodziła do sześciu szkół powszechnych, do gimnazjum i liceum; starsza młodzież uczyła się na czterech kursach specjalnych.

Władze okupacyjne zleciły Polskiej YMCA głównie takie problemy, jak: wyposażenie szkół, dostarczenie rozrywek kulturalnych, przyrządów sportowych, organizację świetlic, odczytów itp.

Polska YMCA w rekordowym czasie dostarczyła około 50% zaopatrzenia. Z darów światowej YMCA dostarczono szkołom: 4 skrzynie papieru do pisania, 363 bloki, 3.000 zeszytów, 576 ołówków, kredę, żarówki, przybory itp.

Kursy Techniczne Polskiej YMCA we Francji

Polska YMCA we Francji rozpoczęła trzeci rok Korespondencyjnych Kursów Technicznych. Kursy te obejmują dwa działy budownictwa - niższy i wyższy - elektrotechnikę i kreślenia techniczne.

Celem kursów jest przygotowanie kadr pracowników fachowych, spośród najszerszych warst społeczeństwa polskiego dla przyszłej współpracy nad olbrzymim zagadnieniem odbudowy Kraju oraz umożliwienie zdobycia wiedzy fachowej Polakom przebywającym we [illegible]ancji.

Kursy mają charakter wiedzy praktycznej i zadaniem ich jest przyswojenie określonej sumy konkretnych wiadomości z danej dziedziny. Każdy z nich stanowi całość i trwa cztery miesiące.

PORADNIK ŚWIETLICOWY

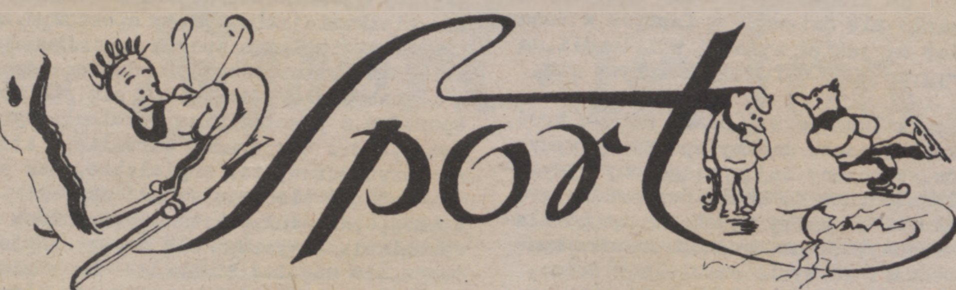
ADVISER for workers in Polish social centres

Nr 66/67 REDAKCJA : POLSKA YMCA w W.BRYTANII, 61,EATON PLACE, LONDON S.W.1. Luty-Marzec 1946.

Redakcja:
A.Wójcicki
I.Wieczorkowa

Materiały sportowe zebrał oraz artykułami własnymi i tłum. z ang . uzupełnił - Wiktor Kwast

Numer zdobił:
S.Knapp



Dwa oblicza sportu angielskiego

Sport stał się u nas tak znany i - przez kogo należy uznany,że nie potrzebuje już dalszej sztucznej reklamy.Przestał być niemowlęciem,któremu wszystko mogło zaszkodzić w rozwoju,niemowlęciem wymagającym cieplarnianej opieki,nieraz może przesadnych i bezkrytycznych pochwał,a zamykania oczu na złe strony. Doszedł już do wieku dojrzałego,krzepko stanął na nogach,w naszym życiu społecznym niepoślednią odgrywając rolę.- Teraz,kiedy zmienione warunki życia nie stawiają tamy jego dalszemu męskiemu rozwojowi,nie od rzeczy będzie się zastanowić nieco głębiej nad jego znaczeniem,rozważyć co w nim jest dobre,a co złe,czego się w nim należy wystrzegać,bez obawy zaszkodzenia mu.

Nasze własne ćwierćwiekowe doświadczenie nie daje jeszcze tak bogatego i różnorodnego materiału do wniosków,jak sport w Anglii,kolebce sportów,może więc najsłuszniej będzie przyjrzeć się z bliska do czego tu można dojść.

W Anglii,jak wszystko w Anglii,sport również nie jest wolny od sprzeczności i paradoksów,zdawałoby się nie do pogodzenia.

Dużośmy na przykład słyszeli,a raczej między sobą mówili,o"dżentelmenerii" i "fair play" sportowców angielskich.- Jak to wygląda w praktyce?

Na meczu ligowym Liverpool-Barnsley,ot jednym takim z serii "młocki ligowej",widziałem dokładnie to samo,co na boiskach polskich.A mianowicie:te same foule i stołeczki,te same"w kostkę go!"i walkę na bij zabij"o egzystencję w lidze".Tak samo,jak i u nas,interwencje sędziego spotykały się z demonstracyjnymi gestami protestu mistrzów,w postaci wykopnięcia piłki w pole,w wypadku gdy rzut wolny przyznano przeciwnikowi.Tak samo kibice oklaskiwali swoich, a starali się speszyć przeciwników,tak samo usadawiali się za bramką gości,usiłując przeszkadzać bramkarzowi krzykiem, czy drwinami w obronie.

Podobnie i w innych sportach,w których wygrana była kwestią życia i śmierci,celem do osiągnięcia za wszelką cenę.

Niewesołe obserwacje.

Ale to nie wszystko!To było na boisku,ale co poza nim?

Każdy mecz ligowy jest nie tylko wydarzeniem sportowym,ale też i finansowym.Każdy mecz jest okazją do hazardu,do stawiania na tę,czy na tamtą stronę, mniejszych lub większych sumy pieniędzy.Całe przed-

siębiorstwa handlowe żyją z tego,obracając krociami tysięcy funtów w każdą sobotę.Każdy niemal Anglik czy Angielka,nie widząc na oczy żadnego klubu,nie będąc na żadnym meczu,stawia na"łatwe sześć",na najwyższe wygrane,lub najcięższe porażki dwu dowolnie wybranych klubów itd.,stawia swoje sześć pensów,czy ciężkie funty.-

Coś to jednak wyłazi poza granice"czystego"sportu...

A od tego łyczka do następnego rzemyczka już tylko krok...

Zawody piłkarskie odbywają się tylko raz na tydzień,w soboty,i to tylko w sezonie zimowym.A Anglicy to przecież miłośnicy sportu!-Grają więc na wyścigach konnych!Na najrozmaitszych Derby,National itp.Co nie rusz to jakieś tradycyjne,sławne,popularne,wszystkim znane/oprócz cudzoziemców/,wszystkich pasjonujące wyścigi płaskie i nie płaskie,na takim czy innym terenie,aż się w głowie kręci.A to pociągi nie zdołały przewieść kolosalnych tłumów do jakiegoś Newmarket,gdzie przy tej okazji płacono funty za pozwolenie przespania się w przedpokoju na podłodze, czy do Windsor,Ascot,czy innego z tych niezliczonych sławnych miejsc.A i na miejscu,gdzie kto jest,też kupuje bilety/namawiało mię dziewczę w fabryce w Londynie,aby kupić bilet na jakieś wyścigi w Irlandii,na których mógłbym wygrać 20.000 funtów!/,zgrywa się, hazarduje.

Mało kopaczy piłki,którym się płaci za ich trud, pot i guzy,mało koni-jeszcze mądrzy sportowcy wymyślili wyścigi psów.-Wypchany zając ciągniony wymyślną maszyną naokoło stadionu,do szału doprowadza gromadę psów,które-głupie-ze skóry wyłażą,chcąc go złapać za ogon.-A stadion,szpetna,brudna,betonowa konstrukcja,aż się trzęsie od wycia oszalałego tłumu, dla którego większa lub mniejsza odległość,tej,czy innej psiej szczęki od mizernego ogona wypchanego zająca,znaczy funty,funty,funty! Miliony dwuszylingowych,funtowych i nawet stufuntowych przegranych biletów wiatr miecie po stadionie.

A propos stadion: zdaje się była mowa o sporcie...
Jakoś nas daleko wywiódł w pole ten sport angielski!

Ale-trzeba się zreflektować-nie jest tak zupełnie źle!Nie cały sport w Anglii tak się zdegenerował,nie cały zeszedł na psy!

Gdy chcesz człeku zapoznać się z angielskimi sportami od innej strony,od strony prasy-myślisz o jakimś"Stadionie"czy"Przeglądzie sportowym".Idziesz do sklepiku z gazetami i dostajesz kalkulacje,analizy, przewidywania,horoskopy,pewniaki,zwycięzce i licho nie wie co w futbolu,jak również w końskich czy pieskich wyścigach.Historie i rodowody psie,ich czworonogie mamy i taty,kiedy i jak wygrały te czy inne wyścigi-wszystko podane językiem zwięzłym,fachowym,istnym szyfrem.-Nie!z prasy jakoś trudno się czegoś dowiedzieć.

Czasem w bibliotece natkniesz się na wspaniałe wydawnictwo yachtowe,tygodnik kolarski lub jakiś inny.

Jednak 95% informacji podają pisma codzienne.Każde z nich dużo miejsca poświęca psom,koniom,kopaczom piły,ale też i cricket'owi,rugby,piłkarstwu amatorskiemu,lekkiej atletyce,hockey'owi,tenisowi i dziesiątkowi innych sportów.Masa informacji,niezliczona ilość nazwisk,nazw klubów,technicznych wyrażeń,miejscowości-powoduje,że przeciętny czytelnik nie orientuje się w tym chaosie i wybiera z tego ciasta tylko rodzynki dla siebie odnośnie sportów i klubów,którymi interesuje się bliżej.

Jednak baczniejsze przyjrzenie się,np.stronicy sportowej w niedzielnym wydaniu pisma,odkrywa rzeczy nader ciekawe.Np.,że więcej niż piłkarskich odbyło się danej soboty spotkań rugby.Że więcej miejsca poświęca się nie jakiemuś meczowi piłkarskiemu,lecz cricket'a,aczkolwiek piłkę kopią zawodowi artyści,a w rugby grają np.zespoły szpitalne,a w cricket-niemal każdy Anglik.Przypomina to,że jadąc np.rowerem po Anglii widzi się w każdej wiosce,w każdym miasteczku-"village green",obszerny trawnik,jeden lub więcej,z bramkami lub bez,po którym chłopaczkowie uganiają się za piłką,albo poważna gromada biało ubranych panów porusza się niemrawo,aby nagle puścić się pędem gdzieś każdy w inną stronę,gdy który z nich wyrżnie kijem w małą piłeczkę.-Przypomina,że niemal w każdej wioszczynie widzi się korty tenisowe,a w każdym mieście są kryte pływalnie i co w większym - sztuczne lodowiska.

I dopiero gdy się zejdzie z głównej drogi i wejdzie na ścieżki do parków,widzi się,że poza tym hałaśliwym,jaskrawym,zatęchłym od hazardu i materializmu wielkomiejskim życiem sportowym,Anglia prowadzi drugie życie,życie sportu bezimiennego,bezbohaterskiego,bezrekordowego,prawdziwego sportu dla sportu. A i obserwując ludzi-widzi się jak to wychowanie sportowe,z pokolenia na pokolenie,wyrobiło w nich cechy,które tak trudno określić,a które są tak charakterystyczne, tak angielskie, tak sportowe...

Pewność siebie,a raczej zaufanie do swych sił, spokój,opanowanie,skromność,ten duch sportowy przy wyrobieniu fizycznym-oto cechy nabyte w ruchu sportowym,nie na stadionach lecz na zielonych trawnikach, cechy,które zapewniły angielskim lotnikom wspaniałe zwycięstwo w meczu zwanym"Battle of Britain",a morsko-lądowym siłom weźreć się od jednego uderzenia w atlantycką ścianę,bronioną ogniem,stalą i betonem.

Aby widzieć to,-nie należy,jak chcą niektórzy Diogenesi,świeczkę zapalać w południe,lecz przeciwnie,trzeba samemu oczy otworzyć i patrzeć: jednak ten sport nie w stadionach,ten sport bez oklasków, sport w szkołach,w klubach fabrycznych czy innych, lecz nie koniecznie walczących o mistrzostwa,puchary,rekordy,lecz sport dla ruchu,śmiechu i wyżycia się,ten sport coś zrobił dla społeczeństwa angielskiego.On eksportował zagranicę pojęcia "fair play" i "dżentelmeństwa" nie jako puste frazesy,lecz szczery, wartościowy kruszec.

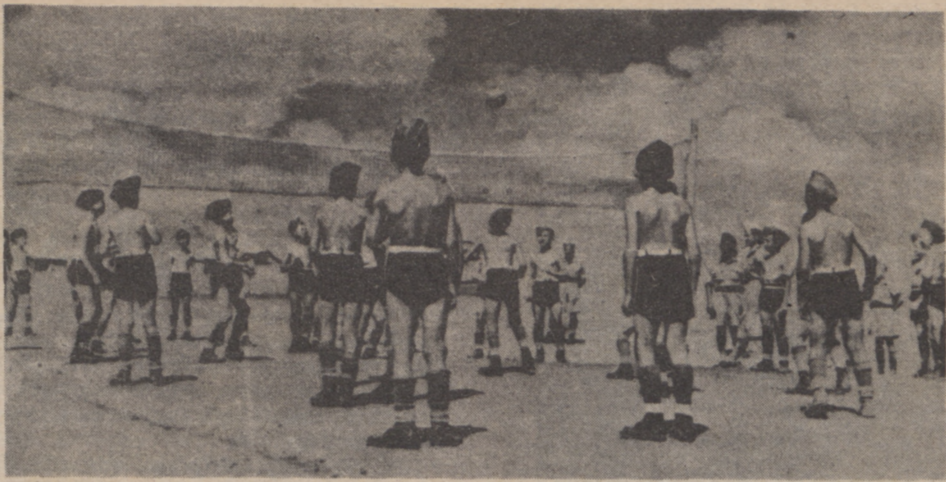
A więc wróciliśmy do sportu!Wróciliśmy z manowców,zdawało się ze ślepej ulicy.I jako wniosek z tej wędrówki możemy stwierdzić,że sport to niebezpieczny element,że sport jest złym panem,ale może być dobrym sługą.A również i to,że co jest złego związanego ze sportem nie jest czymś nieuniknionym,że nie sport jest zły - lecz jak zawsze i wszędzie - ludzie. I wreszcie,że sport może pójść złą drogą i może dobrą.

Czy nie możnaby uniknąć złych skutków,jakie sport może spowodować,a w pełni skorzystać z dobrych jego właściwości dla dobra społeczeństwa?

-"Nikt jeszcze bombardowaniem wojny nie wygrał-powiedział kiedyś Churchill w parlamencie angielskim - ale mnie się zdaje, że spróbować warto!"

Możeby to samo zastosować do sportu?

Wiktor Kwast



Siatkówka wśród Junaków na Blis.Wsch. 1943 r.

Z Prasy Krajowej
"Pismo Młodych"
Nr 20/25/,r.1943.

Sport a wojna

Lata między ostatnią wojną a obecną przyniosły ogromny rozwój sportu w krajach cywilizowanych. Ten rozwój sportu nie był rzeczą przypadkową: po wielkich wojnach zwykle przychodził renesans wychowania fizycznego. I tak np. reakcją na wielkie wojny w XIX stuleciu był szwedzki system gimnastyki Linga i późniejszy niemiecki system gimnastyki przyrządowej. Narody wyczerpane fizycznie wojną chciały jak najprędzej odzyskać tężyznę fizyczną, któraby pozwoliła im odnieść zwycięstwo w następnej wojnie. Nieraz bowiem w historii nazajutrz po zawarciu pokoju przystępowało się do przygotowywania nowej wojny. Toteż nic dziwnego, że po traktacie wersalskim, który kończąc jedną wojnę był równocześnie wyraźnym prologiem następnej, natychmiast rozpoczął się w większości krajów ruch zmierzający do odrodzenia fizycznego narodu. Czy wobec tego i po zakończeniu obecnej wojny przyjdzie znowu okres wzmożonego tempa w krzewieniu kultury cielesnej? Nie wiemy. Nie jeden z nas odpowie:"Nie! Na Boga nie! Dosyć już tej supremacji mięśni nad mózgiem! Musimy raz wysiłek skierować na inne tory, odrobić zaległości w innych ważniejszych dziedzinach!

A jednak analogie historyczne mówiłyby co innego i dlatego należy się liczyć w dobie powojennej z ponownym renesansem ruchu sportowego i to właśnie, skłania nas do niniejszych rozważań.

Nieraz dyskutowano o wpływie sportu na psychikę społeczeństw, a przecież temat ten pozostał wciąż otwarty. Spróbujmy raz jeszcze podyskutować o tym z punktu widzenia doświadczeń wojny. Wojna bowiem stawiając społeczeństwa w trudnych sytuacjach pozwala widzieć wszystkie zjawiska z jaskrawą wyrazistością.

Naturalnie tam, gdzie chodzi o stwierdzenie wpływu sportu na masy, musimy wziąć pod uwagę te społeczeństwa, gdzie ruch sportowy, czy wychowania fizycznego był naprawdę rozpowszechniony w masach. Spośród krajów wojujących możnaby wymienić trzy: Finlandia, Niemcy i z pewnym zastrzeżeniem Anglia, gdyż sport w Anglii nie jest naprawdę tak masowym zjawiskiem, jak nam się to z daleka wydaje.

Czy na podstawie tych trzech krajów możemy wyciągnąć jakieś wnioski? Finów, gdzie gimnastyka i sporty były uprawiane naprawdę przez całą ludność, cechowała zawsze w sporcie ogromna wytrzymałość. Długie biegi płaskie, długie biegi narciarskie - to była zawsze domena fińskich zwycięstw. Czy to jednak był wpływ sportu na charakter, czy też wpływ charakteru narodowego, ukształtowanego pod wpływem różnorakich czynników, na rezultaty sportowe, tego nie podjąłbym się powiedzieć. W wojnie wykazali Finowie niewątpliwie tę samą wytrzymałość i tężyznę, ale o ich zachowaniu się w stosunku do wroga wiemy niewiele i nie możemy stąd wyciągać wniosków.

Najlepiej mogliśmy zaobserwować w wojnie Niemców. Armia niemiecka bije się dobrze i wykazuje dużą tężyznę bojową. Czy przyczynił się do tego sport? Trening fizyczny na pewno wzmógł sprawność i wytrzymałość fizyczną, ale czy miał wpływ na charakter tego nie jestem pewny. Niemcy jako żołnierze wykazali dużo zalet w boju, za to jako okupanci, młodego zwłaszcza pokolenia, pokazali światu bezprzykładną brutalność, chamstwo, bestialstwo, a nawet sadyzm. Czy i to jest wpływ sportu? Jeśli tak, to czemuż nie mają tych cech wysportowani Anglicy? a czemu mieli je przed wiekami Krzyżacy?

Dla mnie odpowiedź jest tylko jedna: - tych



Siatkówka
na Blis.Wsch.
1943 r.

cech nie wytworzył sport, nawet ten niemiecki sport zawodniczy. Nie należy przeceniać wpływu sportu - teoretycy już od dawna byli zdania, że w upatrywaniu wielkiego wpływu sportu na charakter było wiele twierdzeń bezpodstawnych. To, że społeczeństwo hitlerowskie zostało wychowane w ten sposób, aby znęcało się nad bezbronnymi, aby dokonywało okrucieństw i gwałtów, to jest oczywiste. Tradycje zawodowe były tu zresztą silne. Ale,że nie zrobiono tego wyłącznie przez sport, to również jest oczywiste. Działał tu zespół środków wychowawczych, do których dopasowano i sport.

Ten sam sport mógł zostać włączony do odmiennego systemu wychowawczego z diametralnie różnym wynikiem. Jednego chłopca można np. nauczyć, aby rzucał piłkę do kolegi, stwarzając w ten sposób zabawę towarzyską, a drugiego można zaprawić do rzucania piłką w głowę przechodzących dzieci. Ruch prawie ten sam, praca mięśni podobna, ale wpływ na charakter różny, gdyż obie te gry są elementami krańcowo różnych systemów wychowawczych, wynikających z różnych doktryn ideowych. Nie dlatego Anglik jest dżentelmenem i nie dlatego ma rycerski stosunek do zwyciężonego, że go w tym wychował sport. To postępowanie płynie z zasad, w jakich go wychowano, jakie mu wpajano różnymi sposobami, dostosowując i reguły sportu do tych celów wychowawczych.

Te same gry sportowe jednych nauczyły szanować nawet słabszego przeciwnika, drugich nauczyły nim pogardzać - nie jest to zatem wpływ sportu, jako takiego, a wpływ charakteru zasad wychowawczych.-

Toteż pocieszmy się: sport jutra nie zdegeneruje moralnie naszej młodzieży, jeżeli będzie on sharmonizowany z naszymi poglądami na zadanie życiowe człowieka.

Dr J.Zieliński
Z książki p.t.Higiena pracy /nap.r.1929/

Praca fizyczna a sport

Rozpowszechnione jest mniemanie, że robotnik fabryczny, rzemieślnik, rolnik nie potrzebują ćwiczeń fizycznych, a szczególnie sportów. ...

Na pozór praca dzisiejsza jest daleko mniej uciążliwa, mniej męcząca, trwa krócej, niż w czasach dawniejszych.

W rzeczywistości zaś znużenie fizyczne i umysłowe robotnika w czasach obecnych jest daleko większe, niż przed zaprowadzeniem maszyn. Dość jest obserwować robotników, wychodzących z fabryki amunicji, samochodów, maszyn i tkalni Kruppa,Forda, Schneidra, Szajblera, Lilpopa. ...

Z wprowadzeniem maszyn, przyśpieszających pracę i zwiększających wydajność, robotnik musi bezustannie zwracać uwagę na swój motor, maszynę i warsztat. On pracuje krócej, niż jego ojciec,lecz nie może odpocząć nawet przez kilka chwil.

Praca obecnie jest monotonna, jednostajna, nieurozmaicona. A robotnik sam nie ma żadnej inicjatywy, w łańcuchu olbrzymim produkcji jest ogniwem nieznacznym, które można lada chwila zmienić i zastąpić.

Robotnik, pracując nie doświadcza dzisiaj żadnego zadowolenia, żadnej radości. Pragnie pozbyć się swej roboty jak najprędzej i w jakikolwiek sposób. Opuszcza swą fabrykę, jak więzień skończywszy swe roboty ciężkie, w stanie przygnębienia, smutku i zmęczenia więcej moralnego i umysłowego niż fizycznego. Wykonywa bowiem zawsze też same ruchy, spełnia tę samą czynność, wprowadza w ruch też same mięśnie.

I w naszej epoce istnieją jeszcze roboty ciężkie: tragarzy, kowali, kopaczy, drwali, kamieniarzy, cieśli, oraczy. Zawody te wymagają kilkugodzinnego wypoczynku zupełnego. Nierozumnem byłoby doradzać robotnikom tym atletykę ciężką i sporty gwałtowne, jak bokserstwo, mocowanie się, wiosłowanie, piłkę nożną.

Ale jeszcze nieracjonalniejsze byłoby skazywać na odpoczynek, na pozbawienie ćwiczeń fizycznych i sportów kapeluszników, krawców, szewców, zegarmistrzów, jubilerów, szwaczki, modystki, bieliźniarki, hafciarki, maszynistki itp.

Przy obecnym stanie nauki można wskazać dla każdego zawodu odpowiednie ćwiczenia fizyczne,odpowiedni rodzaj sportu.

Trzeba przede wszystkim zrozumieć, że dzisiejsze życie gorączkowe, zaciekła walka o byt wymagają pewnego ukojenia, uspokojenia, jakby odtrutki. A cóż może być lepszym nad sport, ćwiczenia fizyczne, gry na świeżym powietrzu?

Robotnik, który w fabryce lub w warsztacie stał się automatem, maszyną, przekształca się zu-

pełnie podczas gier i sportów dobranych dlań odpowiednio. Wszystkie mięśnie, wszystkie organy, które były bezczynne, jakby uśpione, budzą się i w całej pełni funkcjonują.

Jego inteligencja, jego energia - wskrzeszona. Nabiera on wiary i zaufania w swą wartość i moc fizyczną i umysłową.

Robotnik, który był niczem w fabryce, staje się się kimś, znaczącą jednostką na polu gier lub boisku: daje inicjatywę, kieruje, staje się mistrzem równym swemu dyrektorowi i przesiębiorcy.

Podczas zabaw i gier sportowych rozwija się uczucie równości, solidarności, zmysł demokratyczny w czynach, nie zaś słowach. Można się przekonać, że strona duchowa odgrywa wielką rolę u robotnika. Rozpromieniony, wesoły pracownik wytwarza więcej i prędzej niż smutny, przygnębiony, niezadowolony. Jego organizm rozwija się lepiej, staje się odpornym na czynniki szkodliwe. Doznaje on radości życia i nie szuka śmierci.

Taki robotnik, podczas pracy i po jej skończeniu, nie myśli o szynku, wódce, kartach i orgiach, chętnie biegnie na boisko, gdzie czerpie radość, uciechę, energię i szczęście.

Wspólne zabawy i sporty pobudzają do organizowania klubów i towarzystw sportowych i turystycznych. ...

Każdy zawód, każda praca ma swe cechy odrębne, ma swą higienę - najodpowiedniejsze gry i sporty.

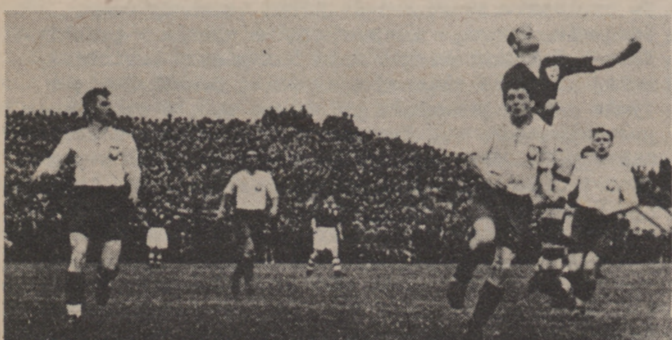
Zdawałoby się na pozór, że najwygodniej, najlepiej, najzdrowiej mieć boisko, plac do zabaw tuż obok fabryki, a nawet wśród jej pomieszczeń, jak to ma miejsce często w Ameryce.

Zdawałoby się również, że najodpowiedniej i najhigieniczniej oddawać się sportom i zabawom z towarzyszami swej pracy, swego warsztatu.

Jedno i drugie niesłuszne jest ani w swym założeniu, ani w swym celu. My - higieniści ciała i ducha robotnika - my chcemy wyrwać go choć na chwilę krótką ze środowiska przygnębienia, smutku i niewoli.

My pragniemy go przenieść na krótką chwilę - na jawie, nie we śnie - do nowego świata, wśród nowych ludzi, oderwać mięśnie, nerw i myśl jego od warczącej wiecznie maszyny, od podejrzliwego oka dozorcy.

Niechaj więc robotnik szuka boiska, polanki do zabaw zdala od swej fabryki, wśród nowych ludzi lub ideowo do niego zbliżonych.



Dr S.Szuman
Z kwartalnika p.t. Przegląd fizjologii ruchu Nr 1-2, 1932 r. /wyjątki/

Psychologia ćwiczeń cielesnych

... Wychowanie fizyczne jest jednym ze sposobów wychowawczych, rozwijających harmonijnie całego człowieka i przede wszystkim też jego psychikę.

Wpływ wychowania fizycznego na psychikę jest niewątpliwie bardzo poważny i na odwrót czynniki psychiczne grają ogromną rolę w wychowaniu cielesnym. Jednak związek obu dziedzin, psychicznej i cielesnej, w zakresie ćwiczeń cielesnych i sportów, mimo wszystko, dotąd nie jest w sposób właściwy wyjaśniony. I tu brakło dotąd współpracy między psychologiem, a wychowawcą fizycznym. ...

... charakterystyczną cechą tradycyjnej psychologii było dualistyczne sformułowanie : ciało - dusza. ... W rzeczywistości w życiu człowieka stale procesy wewnętrzne idą równolegle z czynnościami zewnętrznymi i jedne bez drugich są właściwie w pełni niezrozumiałe i abstrakcyjne.

Wychowanie fizyczne ma między innymi na nowo zacieśnić związek aktywności między obiema sferami. Na wstępie naszej pracy była mowa o tym, że ruchliwość człowieka z wiekiem się coraz bardziej zmniejsza, głównie dlatego, że zmienia się na aktywność wewnętrzną, czysto wyobrażeniową, myślową i refleksyjną. Jednak ten stan rzeczy jest w znacznej mierze sztuczny i spowodowany naszą przeważnie werbalną kulturą umysłową. Dzięki temu oderwaniu procesów życia psychicznego od realnego cielesnego działania tracimy w pewnym znaczeniu kontakt z realną, bezpośrednią rzeczywistością i życie nasze duchowe odrywa się coraz bardziej od życia organicznego. Jak słusznie zaznacza Poppelbaum /Die seelischen u. geistigen Untergründe des Sports/ zatracamy coraz bardziej zmysł rzeczywistości, kontakt bezpośredni z przyrodą, na który będąc ludźmi mającymi krew i ciało, a nie duchami, jesteśmy jednak skazani. Ruch cielesny, sportowy, każda żywa ekspansja ruchowa przede wszystkim wraca nam ten bezpośredni, bliski kontakt. ...

Ten kontakt jest poza tym, jak wiemy, radosny. Ruch nie tylko wyczerpuje energię, ale ją również produkuje i do organizmu doprowadza. ... Aktywność cielesna podsyca ruchliwość. Aktywność ruchowa daje radość. Wiadomo, że w stanach ciężkiej depresji i melancholii u umysłowo chorych aktywność ruchowa prawie zupełnie ustaje.

Dalszą cechą przeżyć związanych z żywą cielesną aktywnością jest poza wzmożonym poczuciem realności własnego ja, i poza radością, którą ruch wytwarza, poczucie swobody. ... Ruchy sportowe i gimnastyczne zaliczamy do ruchów swobodnych. Są one swobodne w trojakim znaczeniu, po pierwsze co do celu, po drugie co do przebiegu, po trzecie co do wyniku. Otóż ruchy "swobodne", jak wiemy,

nie są na ogół skierowane z zewnątrz ku przedmiotom, nie oddziałują na nie, lecz polegają na aktywności kierowanej od wewnątrz w dowolnym kierunku. Ruch taki w zasadzie niczem nie jest skrępowany. Tak samo co do formy i przebiegu ruch jest swobodny, bo możemy mu nadać taki kształt, jaki nam odpowiada, i rozwinąć go i kontynuować, tak jak nam się podoba, a nie jesteśmy wiązani koniecznością przystosowania formy i przebiegu do zewnętrznych warunków. Ruchy gimnastyczne i sportowe są zatem w znacznej mierze ruchami subiektywnie, a nie obiektywnie kierowanymi. W końcu swoboda tych ruchów polega na tym, że nie służą one do praktycznych celów, że ich efektem nie jest przedmiotowy wytwór.

W założeniu zatem ruchy gimnastyczne i sportowe są ruchami zabawowymi, igrającymi i właśnie dzięki temu wywierają na psychikę wpływ tak dodatni. Ale ta swoboda jednak nie jest taka absolutna, jakeśmy ją właśnie przedstawili. Ruchy swobodne nie formują coprawda przedmiotów, nie wytwarzają wytworów przedmiotowych, ale i one mają swój przedmiot, którym jest własne ciało. Ono jest tworzywem, w którym pracują i do tego tworzywa muszą się przystosować. Poza tym ruchy gimnastyczne i sportowe jednak posługują się często przyrządami i przyborami, jak np. dysk, przeszkoda, koń, drabinka etc. Jednak w tym wypadku przedmiot służy do tego, aby ruch się przystosował do niego i przez to urabiał, a nie ma na celu działania na przedmiot, jako taki. ... Dalej swoboda tych ruchów nie jest zupełna o tyle, że z góry założone reguły i prawa gry stwarzają ramy, wpływające na to, aby swoboda nie stała się bezkształtną, chaotyczną igraszką. Te ograniczenia stwarzają dopiero możliwości rzeczywistej swobody.

Większe ograniczenia stwarza już gimnastyka pod kierunkiem i na komendę, musztra, ćwiczenia w zespołach itp.

Mimo wszystko jednak zasadniczy swobodny charakter ruchów gimnastyczno-sportowych powinien być zachowany, jeżeli gimnastyka niema się stać nudną, bezmyślną musztrą. ... W rezultacie mając na oku cele zdrowia i sprawności będzie się podkreślało ważność ćwiczeń systematycznych w toku lekcyjnym, natomiast z punktu widzenia psychologicznego/poza wpływem na wyrobienie karności/ strona przeżyciowa, twórcza, estetyczna ruchu, będzie uważana za zasadniczą. Klasyczne powiedzenie Schillera: "Der Mensch ist nur dann ganz Mensch, wenn er spielt", ma właśnie dla wychowania fizycznego podstawowe znaczenie.

W książce Döpp-Vorwalda znajduje się jeszcze jedno, zdaniem moim, ważne, ujęcie problemu: "Ruch człowieka jest jako zjawisko czasowo plastyczne i dynamicznie rozczłonkowane i w przestrzeni naocznie się rozwijające środkiem autonomicznego i znajdującego spełnienie samo w sobie : przeżywania i kształtowania". Jednym słowem ciało w ruchu jest swoistym tworzywem aktywności psychicznej, i właśnie w tym tworzywie znajduje psychika realizację immanentnej potrzeby. Zdrowie, sprawność i dzielność, są to cele utylitarne. Czwarty cel nazwany przez prof.Piaseckiego /Zarys teorii wychowania fizycznego/ pięknością, cel estetyczny, jest ważniejszy i głębszy, niżby się na pozór zdawało. Nie chodzi w nim bowiem o tańce rytmiczne, o samo zewnętrzne estetyczne zadowolenie z ruchu pięknych, zdrowych, sprawnych młodych ciał, lecz o urzeczywistnienie podstawowej potrzeby psychicznej, - przejawienia się w nieutylitarnych, swobodnych ruchach własnego ciała. ...

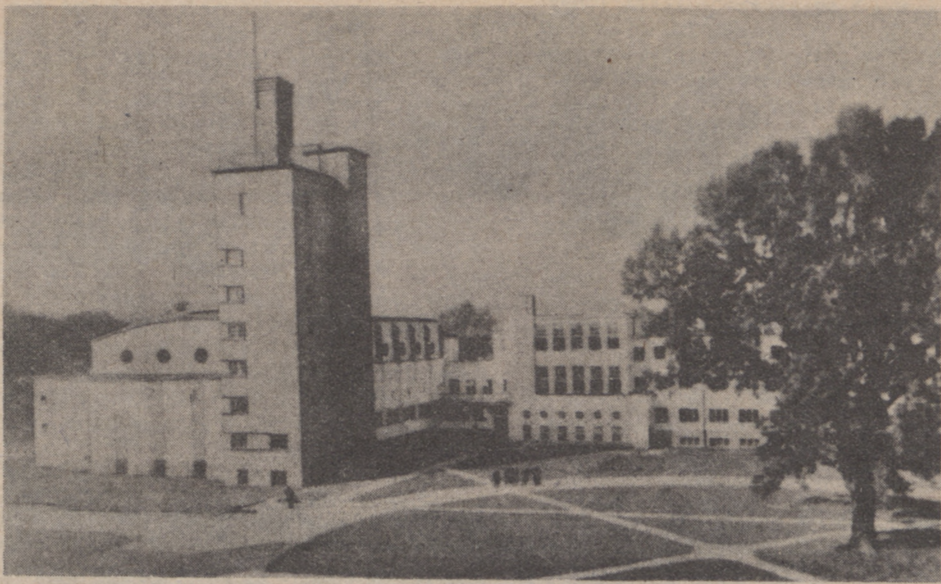
Polska literatura wychowawcza

E.Piasecki
Z książki p.t.Dzieje wychowania fizycznego
/wyjątki/

Pierwszym odbiciem zainteresowania się fizycznym rozwojem człowieka w Polsce jest rozprawa w języku łacińskim nieznanego autora, prawdopodobnie humanisty na dworze króla Kazimierza Jagiellończyka, imieniem królowej Elżbiety p.t."O wychowaniu królewicza", napisana w pierwszych latach XVI w.

Autor zaleca w niej umiarkowanie w jadle i napoju, przywykanie do znoszenia głodu, chłodu,bezsenności, unikania ospałości i rozkoszy. Ćwiczenie ciała i zapasy, bieg, skok, taniec, łowy, w młodzieńczym wieku władanie włócznią, robienie mieczem, sprawianie szyków bojowych, rzut oszczepem, machiny wojenne, łuk. Nie zawiera traktat szczegółów oryginalnych, powtarza jednak dość zręcznie zasady wychowawcze starożytnych ... Rzecz ta nie wyszła w druku i prawdopodobnie nie wywarła szerszego wpływu.

Inny z humanistów włoskich działał na nas znacznie skuteczniej, choć w półtora stulecia z górą po napisaniu swego dzieła. Jest to znany nam ... Vergerio, którego słynna książka wyszła w przekładzie M.Kwiatkowskiego. Autor niemiecki Lovichius, mniej znany we własnej ojczyźnie, doczekał się w tymże czasie przekładu polskiego p.t."O wychowaniu przełożonego". ... Wszyscy prawie wybitni pisarze naszego Odrodzenia, zajmują się w dziełach swych treści ogólniejszej, także kulturą fizyczną. Mikołaj Rej /ok.1505-1569/ w "Żywocie człowieka poczciwego" powtarza za starożytnymi i humanistami ich rozumne rady co do cielesnego wychowania od pierwszego dzieciństwa /między innymi każe żywienie dziecka uzależniać od typu jego temperamentu/, doroślejszym zaś chłopcom zaleca imać się ćwiczeń



Centralny Instytut Wychowania Fizycz. w Warszawie

rycerskich /mając na oku oczywiście tylko szlachtę/ "Potem gdy już też ona młodość podrastać będzie, nie wadzi mu też poczedłszy /poczytawszy/ sobie czego potrzeba, nauczyć się i konika osieść i jako sobie na nim poigrać, a jakoby też czasu potrzeby obrócić. A jeśliby mógł i drzewczka /kopia/znieść tedy i to nie wadzi i niem sobie poigrać, ręką uważać do pierścionka albo do czapeczki pomierzyć. ... Nie wadzi mu też czasem pouczyć się ... i poskakać i na lutence pograć" ... Niestety, Rej jest w tyle za swoim czasem co do uwzględnienia kultury umysłowej, chcąc swego wychowanka uczynić takim z grubsza okrzesanym samoukiem, jakim był sam. Harmonii ducha i ciała za to pragnie Andrzej Frycz Modrzewski/ok.1503-1572/, poświęcając w swym dziele "O naprawie Rzeczypospolitej" osobną księgę szkolnictwu i poza tym rozpraszając w nim uwagi wychowawcze, zalecając,między innymi, dzieciom nie bronić jazdy na koniu i pieszej prace. Że Łukasza Górnickiego /1527-1603/ "Dworzanin" polski", idąc za swym pierwowzorem, dziełem włocha Castiglione /1478-1529/zaleca swym rodakom, służącym po dworach, nie zaniedbywać wszelkiego rodzaju ćwiczeń ciała, tego można się z góry domyślać. Mówi on tam, między innymi:"Ja też chcę, aby mój dworzanin wygrał w tem, o co się pokusi przed wszystkiemi, i każdego żeby zosobna w tem porobił, w czem sobie dank przypisuje. A tak, iż Włoszy mają tę sławę, jakoby byli dobrymi jeźdźcy, co się tycze kształtnego toczenia koniem, podług miary i czasu; k temu też jakoby ...do pierścienia najlepiej biegać mieli - niechajże mój dworzanin w tem wszystkiem przed Włochy przodkuje. Dawamy też to Niemcom, iż w kolczy nikt lepiej nad nie, tak dużem siedzeniem, jako i fortelmi - niechajże dworzanin nie da w tem naprzód żadnemu Niemcowi. Nuż Węgrzy, którym to jest jako rzecz przyrodzona, za tarczą dobrze siedzieć i mężnie gonić, niechaj i w tem mój dworzanin Węgry przejdzie tak śmiałem potkaniem, jako dobrem ugodzeniem"... Ale i król poetów złotego wieku, Jan Kochanowski /1530-1584/ zabiera głos w "Satyrze", napominając młódź szlachecką:

"A już teraz przywykaj pracej i niewczasom,
Abyś się mógł sposobić ku trudniejszym czasom.
Umiej łuk dobrze ciągnąć, bronią dobrze władać,
Nieprzyjaciela sięgać, a sam siebie składać.
Umiej rzekę przepłynąć, rów snadnie przeskoczyć,
Konia prędko dosiadać i dobrze nim toczyć.
Przyuczaj się gorącu i zimnemu niebu,
Przestaraj, gdy woda może bydź ku chlebu".

Nie brak w tym zgodnym chórze i głosu lekarza. Wojciech Oczko, medyk nadworny Stefana Batorego w dziele swym p.t."Przymiot", poświęca obszerny ustęp ćwiczeniom cielesnym, podnosząc przede wszystkim ich zalety zdrowotne i lecznicze, nie przemilczając wszakże i działania ich na umysł i charakter. W wywodach swych idzie głównie za Galenem /lekarz grecki ur.131,zm.201.Encykl.Trzaski,Everta i Michalskiego/, upraszczając tylko jego wskazówki. I tak, oto jak kreśli zalety czynnego ruchu:"Praca dobrą krew i dobre zdrowie zachowywa w ludziach: acz dobra krew z dobrych potraw, ale jeśli praca, a ciała ćwiczenie tego nie przystąpi, najwięcej karmiąc i tucząc ciało, najbardziej je rozetkasz, obciążysz, a do wrzodów rozmaitych skłonne uczynisz: patrz na zwierzęta i ptaki leśne, jako są daleko rączsze, mocniejsze, cudniejsze, nawet tłustsze i smakowi ludzkiemu przyjemniejsze niż w kojcu albo zagrodzie szczerą pszenicą wychowane, przez oną pracę, którą na swobodzie mają: bo ta praca zwykła im do jedzenia ochoty dodawać, lepiej trawić i w lepszą krew obrócić; w czym jeśli się rzeczom wszystkim od Boga stworzonym przypatrzysz, nic jedno w jakiejsi ustawicznej pracy nie ujrzysz ... rola, odłogiem leżąc - nikczemnieje: woda, jeśli nie ciecze, wsmradza się: szaty mole jedzą: żelazo albo insze kruszce rdza gryzie: koń by snać Arabski zepsieje: pies pola zależy: a cóż więcej człowiek, którego Bóg w na-



Yachty na lodzie

gości na pracę popuścił i nic mu, ani wielkiego,ani zacnego przez kłopotu dać nie chciał, trzeba, aby w ustawicznej pracej był, gdyż zdrowie i rozum przez pracy nabyty i zatrzymany trudno być ma"... Co do doboru ćwiczeń, Oczko nie daje rad szczegółowych /widać brak mu w tej mierze doświadczenia/ i poprzestaje na zaleceniu każdemu tego rodzaju pracy, do którego przywykł.

Apel ten był tym bardziej na czasie, że skarżono się już dość powszechnie na zniewieściałość i degenerację fizyczną młodzieży. Daje temu wyraz i Sejm, gdzie podkanclerzy koronny Myszkowski tak narzeka:"Młódź się zależała, a zbytki tak potargała, że gdzie ich pospołu kilka albo kilkanaście będzie, ledwie się między nimi jeden prawie zdrowy obierze".

Za Oczką /1545-1608/ poszedł w wieku następnym inny lekarz prof.Uniwersytetu Krakowskiego Sebastian Petrycy /zm.1641/. Opatruje on swój przekład "Polityki"Arystotelesa/IV w.prz.Ch./obszernymi"przydatkami", gdzie idąc za pisarzami starożytnymi,gorąco zaleca gry w piłkę, bieg, skok, procę i ciskanie kamieni, pływanie, przy każdym z tych ćwiczeń dodając jego działanie zdrowotne, wychowawcze i zastosowanie w życiu:

"Piłki granie też zdrowie mnoży, chyżość ciała czyni, ludzi czyni do obrotu sposobne, sił dodaje, umacnia nogi, ręce twierdzi, i snaźność członków czyni: Pełności ciała umniejsza, wielkości gęste rozrzedza, której ci najwięcej mają używać,którzy na kamień /kamienie wątrobiane.Prz.red./ stękają i bólom jego są podlegli. - Zawód /bieg do mety/ też ćwiczy ciało, żołnierzom najwięcej potrzebny i zdrowiu, aby tym większym pędem przeciwko nieprzyjacielowi szli, aby przystojne miejsca, gdy tego potrzeba przyniesie, ubiegali przed nieprzyjacielem, aby do szpiegowania obrotni byli, co rychlej się wracali nazad, aby nieprzyjaciół uciekających dogonić łatwo mogli. - Skok także potrzebne ćwiczenie, przeskoczyć przekop, przerzucić się przez parkan, uskoczyć razu nieprzyjacielowi, w lot zaś natrzeć, uprzedzić go zanim się spostrzeże.- Proce i kamienia ciskanie niemniej potrzebne, którego starzy ludzie wielce używali. - Pływanie też jest sposób ćwiczenia ciała młodzi bardzo potrzebny, bo nieprzychodzi ludziom z natury, jako inszym bestjom, ale z ćwiczenia. Takie ćwiczenie częstokroć od niebezpieczeństwa ludzi wybawia i do śmiałości serca dodaje. Ale i do zdrowia pływanie potrzebne, bo wszystko ciało w pływaniu pracę podejmuje, woda pływającego wyssie i gorącego ochłodzi. Nie bez przyczyny głupim tego zowią,który pływać nie umie, ani czytać."

Profesor akademii wileńskiej Olizarowski w swej książce "O politycznej społeczności ludzkiej" daje też cały rozdział o wychowaniu, gdzie, idąc również za Arystotelesem,obszerny ustęp poświęca i kulturze cielesnej. Śladem myśli wychowawczej stulecia XVII jest wreszcie instrukcja Jakóba Sobieskiego/ojciec króla Jana III.zm.1646/ dana synom przy wyjeździe na studia zagranicę, a nie pomijająca spraw zdrowotnych.

Jak wygląda w tym okresie fizyczna strona szkolnictwa polskiego? Niedola średniowieczna żaka naszego nie jest z pewnością mniejsza niż gdzie indziej w Europie. Uczono go też od razu po łacinie, w pierwszych początkach tylko do pomocy używając języka ojczystego. Metoda pamięciowa, karność przy pomocy rózgi, obowiązywały i jego. Dokuczał mu przy tym nieraz chłód i głód, mimo przyjętego zwyczaju chodzenia z garnuszkiem po prośbie, oraz przynoszenia z domu wiązek drzewa dla opalenia szkoły. Nie tracił jednak fantazji, jak świadczą zapiski kronikarskie, o jego burzliwie kończących się wycieczkach do klasztorów, o awanturach ulicznych, nieraz krwawych etc. Trudno się zresztą temu dziwić, gdy zważymy, że dla ubogich uczniów stwarzano fundacje, celem zaopatrzenia ich w piwo, gwoli "lepszego odżywiania"

w myśl ówczesnych poglądów.

Ale umiał też żak nasz nieraz i rozumnie zużytkować swój czas wolny dla ćwiczeń ciała, choć dowiadujemy się o tym, znów dzięki wybrykowi.

Album Uniwersytetu Krakowskiego notuje w pierwszej połowie w XV sprawę karną studentów, którzy pobili przedmieszczanina kijami, nazwanymi w łacińskim tekście "pylathiky". Jest to oczywiście spolszczona nazwa łacińska późniejszego palanta /pilaticus, od pila, piłka/, który musiał mieć zdawna prawo obywatelstwa w polskich szkołach, skoro już w ustach ludu figurował jako "piłatyk".

Że zresztą piłka była tolerowaną w szkole polskiej zabawą, podobnie jak zagranicą, widzimy i ze statutu nadanego przez biskupa chełmskiego tamtejszej akademii w tymże stuleciu. Dozwala się tam wyraźnie gry w piłkę i kręgle, zakazując natomiast palcat, pływanie, wiosłowanie, a nawet kąpieli w Wiśle.

Te zakazy były co prawda wywołane jedynie obawą wypadków, kąpiel w łaźni bowiem uważano za konieczną, a nasze grody średniowieczne posiadały cały szereg łaźni miejskich i prywatnych. Uniwersytet krakowski, w ustawach wydziału filozoficznego z początku XV w., łaźnię uczniów wraz z profesorami uznaje za część składową ceremoniału egzaminacyjnego. We Lwowie powstaje z początkiem XVI w., fundacja, dzięki której wszyscy uczniowie szkoły miejskiej wraz z nauczycielem, mogli korzystać co tydzień z łaźni, pod warunkiem śpiewania w niej określonych pieśni nabożnych /już przedtem, co trzeci dzień, po trzydziestu uczniów korzystało z bezpłatnych kąpieli/. W stulecie później, także Collegium Lubranscianum /Patrz"Poradnik" Nr.39/40/ w Poznaniu uzyskuje podobną fundację.

Nie brakło też starań o ułatwienie leczenia ubogim uczniom, zapewniających im miejsce bezpłatne w szpitalach. Uniwersytet Krakowski uzyskał nawet, dzięki ofiarności jednego ze swych profesorów słynnego lekarza i filozofa, Piotra z Poznania, fundację, która dozwoliła od drugiej połowy w.XVI aż do końca XVIII, opłacać po dwóch lekarzy i leki dla ubogich studentów.

Wszystko to jednak nie zmienia faktu, że szkoła polska uległa mniejszym reformom, niż te nawet, z których korzystały szkoły zachodnie, tak, że wiek XVIII widział ją ciągle jeszcze pogrążoną w mroku średniowiecza. Upadek dawnej chwały Wszechnicy Jagiellońskiej, przejście reszty szkół przeważnie w ręce jedynego zakonu Jezuitów, którzy nie czynili postępów metodycznych, może skutkiem braku godnego rywala, nie sprzyjały także rozwojowi edukacji fizycznej. Uczeń, jak za średniowiecza, rozwija swe siły dzięki własnym zdrowym popędom, nieraz wbrew zakazom przełożonych, używając rekreacyj i świąt na grę w palanta, na szermierkę /choćby palcatami/, jazdę konną itp. ...

Wśród takich to stosunków, za najgorszych czasów saskich, zaczyna swe wielkie dzieło reformy pijar Stanisław Konarski. /1700-1773/. Przejęty ideałami Locke'a /fil.ang.1632-1704/ i francuskich oraz włoskich kolegiów rycerskich, pragnie przekształcić u nas przynajmniej warstwę magnacką, od której były całkowicie zależne losy państwa. Jego "Konwikt ślachecki" /Collegium nobilium/ w Warszawie, założony w r.1740, w bardzo znacznej mierze urzeczywistnił ten cel, stając się podwaliną wszelkich reform politycznych i społecznych w Polsce. Była to pierwsza szkoła w naszym kraju, która w swym regulaminie wyraźnie stawia wychowanie fizyczne na równi z innymi działami wychowania. - Pierwsza też, która konsekwentnie dążyła do wykonania tego programu. Konarski umiał uzyskać fundusze na okazały gmach, gdy zaś ten uległ pożarowi, odbudować go jeszcze wspanialej. Liczył się ze słabostkami magnackimi i nie wszystkie zwalczał od razu ... Lecz za tę cenę przeprowadzał edukację młodzieży w myśl zasad Locke'a, ze względu na nasze stosunki tylko nieco złagodzonych. Nie pływają tedy jego uczniowie, lecz biorą kąpiel w wannach szkolnych. Za to wszyscy korzystają z lekcyj tańca, oraz z



Pływacki Stadion Wojska Polskiego w Warszawie w pełni sezonu. 1938 r.



Żaglówki w Gdyni.

ćwiczeń"gimnastycznych" na rekreacjach, przepędzanych w obszernym ogrodzie, lub w salach na ten cel przeznaczonych. Wszyscy też biorą udział, dwa lub trzy razy na miesiąc, w wycieczkach za miasto. Uczniowie klas wyższych, nadto, pobierają lekcje szermierki i jazdy konnej. Innowacje te popiera Konarski wprowadzając większe urozmaicenie planu nauczania i metodę mniej pamięciową, oraz mniej srogą karność. Nade wszystko jednak stawia wyższy, szlachetny cel całej edukacji, ucząc kochać ojczyznę i służyć jej.

Reforma Konarskiego przeszła najpierw do innych szkół pijarskich, nie ominęła jednak nawet kolegiów jezuickich, które, co prawda, dość płytko ją pojęły, wprowadzając jak najwięcej francuskich tańców i szermierki, zapraszając na popis po francusku itp. A między pytaniami teoretycznymi egzaminów u nich zdarzają się już takie:"O cyrkulacji krwi, jakim się sposobem staje, i co jest sen lub czucie?"

Najważniejszym wszakże wynikiem było zapłodnienie umysłów nowymi ideami, które zrodziły szerszą reformę dla następnej generacji, wykonaną przeważnie przez wychowanków Collegium nobilium.

Szkoła Rycerska. Król Stanisław August Poniatowski /1732-1798/ już w pierwszych latach swego panowania założył pierwszą w Polsce świecką szkołę średnią, pod nazwą Szkoły Rycerskiej, w której kontynuowano /pod komendę Adama Czartoryskiego/ piękne tradycje Konarskiego. Uczniowie nie byli zobowiązani do poświęcenia się zawodowi wojskowemu. Wychowywano ich jednak w duchu prawdziwie rycerskim, i oczywiście, nie zaniedbywano ćwiczeń cielesnych, zwłaszcza wojskowych.

Jeśli szkoła Konarskiego zjawiła się w lat 40 po swym pierwowzorze zachodnim, komisja Edukacji Narodowej /1773-1794/, przeciwnie, wyprzedza swą epokę. Jest to pierwsze w świecie ministerium oświecenia, zarządzające całym szkolnictwem rozległego kraju, w duchu, dodajmy od razu, najlepszych myślicieli Zachodu, których idee tu doczekały się po raz pierwszy urzeczywistnienia na szeroką skalę, co więcej, nie było przedtem /ani,zdaje się potem/ władzy, którąby umiała do podwładnych swych stale przemawiać nie suchymi przepisami i rozkazami, lecz objaśnieniami, pełnymi siły przekonania i zapału.

Sprawa wychowania fizycznego została od razu ujęta w swej całości, bez zapomnienia o żadnym z jej ważniejszych warunków. A więc, starano się wpoić już nauczycielstwu szkół początkowych /zwanych nadal parafialnymi/ jego ważną rolę w dziele uświadamiania higienicznego mas ludowych. W tym celu z wydanego siedmiokrotnie /przez Pijarów/ przekładu jednej z najlepszych francuskich książeczek popularnych o ochronie zdrowia /Tissot"Rady dla pospólstwa względem zdrowia jego"/, nadto zaś dano nauczycielowi szczegółową instrukcję, jak ma tę propagandę higieny prowadzić, nie tylko wśród dzieci, lecz i ich rodziców, ucząc zasad zdrowego przewietrzania mieszkania, czystości, odpowiedniego żywienia etc. Nie mniej przepisano, jak sam budynek, urządzenie i utrzymanie szkoły ma w tej mierze świecić przykładem, pociągając zarazem ucznia swym miłym wyglądem, jak należy się starać o nastrój wesoły dziatwy, jak karę cielesną ograniczyć do minimum. Dalej,już tu polecono mu jak największą bezpośredniość metod nauczania /np. elementarz, wyprzedzający późniejsze reformy na Zachodzie nauczaniem pisma przed czytaniem, w arytmetyce liczenie przedmiotów rzeczywistych, przy geometrii - wymiary pól i ogrodów/, wprowadzono pouczające roboty pod gołym niebem, zabawy ruchowe, obroty żołnierskie, a nawet zalecono pływanie i jazdę konną.

Szkoły średnie /wydziałowe i podwydziałowe/ nie potrzebowały rozszerzenia tego planu, zakrojonego, jak widzieliśmy, bardzo śmiało. Tu za to bywały lepsze gwarancje jego przeprowadzenia. Dla uczniów postarano się nawet o specjalny podręcznik higieny /dra Czenpińskiego, który, niestety, jak się zdaje, nie ukazał się w druku, może wskutek zwyczaju podległego Komisji Tow.Ksiąg Elementarnych, zbyt długiego obradowania nad każdą książką/,wszędzie zaś zobowiązano nauczyciela fizyki do wykładów, w klasie piątej, nauki o zachowaniu zdrowia wraz z wypisami do tego łacińskimi. Przypomnijmy, że dziś /napis.w r.1925.Prz.Red./ we wskrzeszonej Polsce, cofnęliśmy się pod tym względem i szkoły średnie nie mają obowiązkowego nauczania higieny...

Dołożono też starań, aby rozciągnąć kontrolę nad higieną domową ucznia. Na przełożonych /prefektów/ włożono obowiązek częstego nawiedzania mieszkań uczniów, prowadząc w ten sposób zwierzchi

nadzór nad "dyrektorami" /wychowawcami/, którzy mieli codzienną pieczą otoczyć "pokarm, wygody, wstrzemięźliwość i ochędóstwo" uczniów, baczyć by izba co dzień była przewietrzana itp. O przypadkach zachorowań miał dyrektor zaraz donosić prefektowi, który naradzał się z profesorami nad sposobem zapobieżenia epidemiom. Były też projekty ustanowienia przy każdej szkole cyrulika /lekarzy w Polsce ówczesnej było za mało/, lecz ich nie urzeczywistniono, prawdopodobnie, z braku funduszów.

Wreszcie wprowadzono,po raz pierwszy od czasów Sparty, obowiązkowe codzienne ćwiczenia cielesne młodzi szkolnej całego państwa. Oto są własne słowa Komisji w tej materii:"Rektor, prorektor z prefektem i nauczycielami uczyni ułożenie, które dyrektorom podane będzie, aby każdego dnia szkolnego, czasy wyznaczone były na rozrywkę dla dzieci, a zwłaszcza po obiedzie i wieczorem, wyraźnie stanowiąc, aby co dzień, ile możności na wolnym powietrzu zabawiały się, a kiedy tego pora nie dozwoli, różne ćwiczenia i rozrywki odbywały się w domach i takowe ułożenie wiadome przez profesora lub prefekta być powinno uczniom. Podczas rekreacji i wakacji, ćwiczenia sił, gry, rozrywki, cały czas zabierać powinny, miarkując wszystko roztropnością, przez wzgląd na okoliczności wieku, równych lub nierównych sił dzieci, zdrowia, przeszłego wychowania, etc. Takowe zaś ćwiczenia do mocy, szykowności, zręczności i szybkości ciała, do męstwa i odwagi pomagające najprzyzwoitsze zdają się te: gra w piłkę z ubieganiem się i żywym obracaniem, palon, czyli gra w dużą piłkę, ciskanie zręczne kamieni na wodę, gonitwy do pewnego kresu, wyprzedzanie się na wzgórki i przykre miejsca, potykanie się w palcaty, jeżdżenie konno, rozmierzanie ogrodów, pól, miejsc do przystępu trudniejszych, i tym podobne. Za godne szlacheckiej młodzi poczytać się powinny ćwiczenia takowe, które obrotów żołnierskich w ciągnieniu, szykowaniu, dobywaniu jakiego miejsca naśladują, nic bardziej do wpojenia męstwa, mocy duszy, szlachetnej wielkomyślności i ducha starodawnego rycerstwa nie pomoże, jako takowa młodzi zaprawa" ...

Spośród mianowanych przez Sejm członków Komisji, należy uważać za inicjatorów tych zasad i przepisów przede wszystkim Franciszka Bielińskiego i Ignacego Potockiego. Z poza komisarzy, położył największe zasługi eks-jezuita Grzegorz Piramowicz, powołany przez Potockiego do pomocy, potem zaś mianowany sekretarzem naszej instytucji, oraz pijar Antoni Popławski, którego projekt był podstawą prac Komisji. Prosty i jasny styl, właściwy przepisom wydanym, daje częstokroć poznać pióro Piramowicza, ostatecznego redaktora lwiej ich części, jego zatem przywykliśmy uważać za pierwszego hygienistę wychowawczego w Polsce. Mężowie ci doznawali zresztą poparcia także ze strony najlepszych pisarzy epoki. I tak, Ignacy Krasicki, w swych dwóch romansach dydaktycznych:"Doświadczyńskim" i "Podstolim", porusza raz po razu sprawy wychowawcze, przeważnie w duchu podobnym, jak działacze Komisji. Stanisław Staszic bardzo energicznie akcentuje /w "Uwagach nad życiem J.Zamojskiego"/ potrzebę "lekcyj ćwiczeń ciała", uważając je za ważniejsze od innych nauk, wyjąwszy naukę moralną. Radzi je zaś, jako gorący patriota,prowadzić przedewszystkim w kierunku wojskowym.

Komisję wyposażono na ogół w dostateczną egzekutywę, nade wszystko zaś w środki finansowe do spełnienia wielkiego przedsięwzięcia, w postaci olbrzymich funduszów po rozwiązanym przez papieża zakonie jezuickim. Największą trudność do zwalczenia stanowił /obok ciemnoty znacznej części szlachty/ brak odpowiednio licznego i przygotowanego do przeprowadzenia reform ciała nauczycielskiego. Musiano się w znacznej mierze posługiwać ex-jezuitami,którzy rzadko potrafili zrozumieć potrzebę nowego kierunku i umieli nim kroczyć. Tu i ówdzie nawet spotykano się z biernym oporem, lub co gorsza, z zakładaniem tajnych szkół dla kontynuowania starych metod. Uczyniono wszystko, co było można,dla stworzenia nowych zastępów świeckich nauczycieli, w czym współzawodniczą ze sobą Uniwersytet krakowski, zreformowany przez Kołłątaja /1750-1812/ oraz seminaria nauczycielskie nowo założone. Ćwiczenia cielesne prowadzili,jak wszędzie zresztą wówczas, młodsi i chętniejsi z nauczycieli, bez specjalnych kwalifikacji. Musztrę wojskową tylko powierzano często podoficerom, za osobnym wynagrodzeniem z kasy Komisji.

Mimo te nad wyraz trudne warunki, zapał i rozumna konsekwencja grona światłych mężów, odniosły triumf. Raporty wizytatorów generalnych, objeżdżających kraj cały, jak również wizytatorów wydziałowych, zwiedzających szkoły poszczególnych okręgów, stwierdziły zgodnie, że w znacznej części polskiego szkolnictwa powiał inny duch, nauczanie szło nowym trybem, a z nim razem nie zapomniano i o fizycznym rozwoju dziatwy, zaprawiając ją do gier ruchowych i formując bataliony szkolne. Dwadzieścia lat rozumnego wychowania zadecydowało może o samym nawet istnieniu Polski. Ze szkół komisji średnich i wyższych wyszli działacze narodowi późniejszych pokoleń, z parafialnych zaś - kosynierzy Kościuszki.



Skocznia narciarska w Krynicy.

Julian Ejsmond.



Wysportowane zwierzęta



Zwierz
w przyrodzie
też
ulega modzie.

Zając
szybko biegając
zdobywać może
w takim sportowym wyczynie
piękne rekordy.
Po 'kiego licha leżąc
w kotlinie
narażać się ma na mordy
i na to, by oglądać wciąż
myśliwców mordy?

Wydra uprawia pływactwo.
Powie ktoś może: wariactwo!
Nic podobnego.
Kolego!
Wiesz?
nie sztuka,
gdy taki zwierz
w rzece, albo w sadzawce
rybek sobie szuka...

Lecz
rekord - to inna rzecz!
Wydra pod wpływem mody
przepłynąć chce w zawody
przez kilka polarnych mórz
do bieguna i już.
A potem
z powrotem.



Naradza się lizak z liskiem,
jak rzucić dyskiem?
Niedźwiedź - psia jego mać -
w tenisa chciałby grać ...
Świnia z rozbitym pyskiem
trzyma pod bok się,
bo ktoś ją poturbował rekordowo w boksie.

Wilk podkrada się do owiec -
powolutku
aż do skutku -
by je wszystkie wydusić /także rekordowiec/

Jak z tej bajki widać,
człowiek może zwierzętom też się na coś przydać.



Pali się ptak
zwany jaskółką,
by tak
jak lotnik ulecieć śmiało
i ziemię całą
oblecieć w kółko.
w najkrótszym czasie.
Ach, co to będą pisać o tem
w prasie!



Pływanie

Od Redakcji:

Pragnąc przyjść z pomocą tym, którzy w nadchodzącym sezonie pragnęliby zorganizować naukę pływania, jednego z najważniejszych i najwartościowszych życiowo sportów, "Poradnik" zamieszcza poniższy artykuł, będący tłumaczeniem rozdziału książki "Recreation and Physical Fitness" wydanej przez angielski Board of Education. Nie jest to traktat, mający pretensje do całkowitego wyczerpania tematu, lecz skromna garść uwag i wskazówek metodycznych, mogących się bardzo przydać tym, co sami umiejąc pływać, obawiają się uczyć innych, nie mając do tego przygotowania.

Oby artykuł niniejszy zachęcił ich do podjęcia się tej użytecznej pracy!

Tłumacz, laik w tej dziedzinie sportu, prosi o względność w ocenie swej pracy, prosi o przebaczenie za niefachowość użytego języka pływackiego i niezbyt może jasne opisanie niektórych ruchów. Żywi jednak nadzieję, że ten podsunięty przez niego, może nieco surowy materiał, nabierze życia i prawdziwej wartości, gdy zostanie życzliwie potraktowany i umiejętnie zastosowany w praktyce.

Pływanie mało ma równych sobie, jako ćwiczenie cielesne. Rozwija ciało symetrycznie, zatrudnia w całości wielkie grupy mięśniowe i wzmacnia sprawność serca, płuc, organów trawiennych i innych.

Rytmiczny charakter i piękno ruchów, zadowolenie ze świadomości opanowania wody, siła i fizyczna harmonia, które pływanie wyrabia, są atrakcjami przyciągającymi każdego, nie mówiąc już o możliwościach dania ujścia żyłce współzawodnictwa. Od lat pływactwo cieszy się stale wzrastającą popularnością. Udoskonalone metody umożliwiają dziś uczyć większe ilości ludzi naraz z większą wydajnością, toteż i wzrasta liczba uczących się pływać.

Poza walorami sportowymi i wypoczynkowymi, pływanie przedstawia wielką wartość przy ratowaniu życia, wartość jaką się nie może poszczycić żaden inny sport. Sztuka pływania, opanowana w stopniu należytym, może się okazać zbawienną w chwili niebezpieczeństwa, a także środkiem ratowania życia cudzego. Ale do tego trzeba nie tylko umieć pływać, ale i dobrze pływać.

Zorganizowanie nauki

Miejsce, gdzie ćwiczenia pływackie mogą być urządzone, zależy oczywiście od warunków lokalnych. Ideałem jest kryty lub otwarty basen pływacki, wolny od przypadkowej publiczności. W takich okolicznościach organizacja nauki pływania jest sprawą prostą. Są to jednak warunki wyjątkowe. To też nauczyciel musi przystosowywać metody nauczania do okoliczności nierzadko będąc zmuszonym do odstąpienia od zasady ćwiczenia całego zespołu na raz, a zająć się poszczególnymi grupkami, czy nawet osobami. Ale zaradny nauczyciel, który ćwiczeniami na lądzie przygotował starannie, co będzie ćwiczone w wodzie, da sobie radę. Poszczególni uczestnicy zużytkują czas na indywidualne albo parami wprawianie się w tym, co było uczone, gdy instruktor będzie zajęty gdzie indziej.

Gdzie jeziora lub rzeki są terenem nauki pływania szczególny nacisk musi być kładziony na bezpieczeństwo uczestników. Powinni oni ćwiczyć parami, przyczem każdy powinien być zawsze w stałym kontakcie z partnerem i gotów podnieść alarm w razie, gdy mu zagrozi niebezpieczeństwo. Zawsze powinna być łódź pod ręką, gotowa w potrzebie. Nikomu nie powinno być dozwolone pozostanie w wodzie dłużej, gdy wszyscy już wyszli na ląd.

Szczególnie rzeki są niebezpieczne z powodu zmiennej głębokości. Urządzenia ratownicze muszą tu być zawsze pod ręką.

Nie należy nigdy urządzać pływania pod gołym niebem na głębokiej wodzie, gdy niema nikogo, ktoby mógł wyratować tonącego i nie potrafił zastosować właściwych zabiegów w razie potrzeby.

Higiena

Czy to w sztucznej pływalni czy pod gołym niebem pływanie powinno być urządzane w możliwie najlepszych warunkach hygienicznych. Należy stanowczo unikać basenów pływackich nie posiadających urządzeń filtrujących. W pływalniach pod gołym niebem naturalne przesączanie zapewnia czystość wody, niekiedy zaś przepływ strumienia przez pływalnię powoduje stopniową zmianę wody. Obowiązkiem instruktora jest upewnić się zawczasu, czy dana pływalnia odpowiada warunkom hygienicznym, czy nie. W wypadkach wątpliwych lepiej przesadzić w ostrożności.

Uczestnicy ćwiczeń powinni być zawczasu pouczeni, że ich obowiązkiem jest brać udział w utrzymaniu pływalni w czystości. Najlepiej jest to uczynić podczas ćwiczeń na lądzie, które zwykle poprzedzają ćwiczenia praktyczne w wodzie. Każdy musi rozumieć, że mu nie wolno wchodzić do wody z katarem, albo z otwartemi ranami lub wrzodami. Szczególnie w basenach krytych musi być przestrzegane użycie natrysków i mycie stóp przed wejściem do wody, a w każdym wypadku - odwiedzenie ustępu. Dziewczęta winny koniecznie mieć na głowie czepki pływackie.

Przy przestrzeganiu powyższych elementarnych zasad hygienicznych wiele zależy od autorytetu osobistego i taktu instruktora. Stosowane systematycznie i konsekwentnie od pierwszego zaraz treningu na pływalni stają się przyzwyczajeniem, któremu wszyscy się podporządkują.

Czas spędzony w wodzie nie powinien być zbyt

długi. Najbardziej wskazane jest 20 - 30 minut, lecz czas ten może podlegać zmianom w zależności od temperatury i od doboru ćwiczących. Kto uczuje się zziębnięty - nie powinien pozostawać w wodzie. Powinien natychmiast opuścić wodę i wytrzeć się energicznie, ażeby pobudzić obieg krwi. Kąpiący się powinni być w ruchu od pierwszej chwili wejścia do wody, pozostawanie bez ruchu w mokrym kostiumie naraża tylko na przeziębienie.

Starsi uczestnicy pływania, szczególnie od 45 lat życia wzwyż, powinni być trzymani na oku i zawczasu pouczeni, aby wychodzili z wody natychmiast po odczuciu pierwszych objawów przemęczenia lub wyczerpania. Z młodymi zachodzi znacznie mniejsze niebezpieczeństwo zasłabnięcia, jednak należy wszystkich zachęcać do rozsądnego postępowania i unikania przesady. Należy zawsze przestrzegać przed poważnym niebezpieczeństwem, jakim jest wchodzenie do wody po obfitym posiłku.

Instruktor

Aczkolwiek nie jest konieczne, aby instruktor był znakomitym zawodnikiem, musi on jednak posiadać całkowitą znajomość zasadniczych stylów pływackich i mieć wprawne oko w podpatrywaniu błędów i umiejętność analizowania ruchów swych uczni. Bez tego nie potrafi poprawić wad stylu ani udzielić właściwych wskazówek, tak niezbędnych zarówno dla początkujących, jak i dla tych, którzy już coś umieją.

Jak wiek ćwiczących w przypadkowo zebranym zespole klubowym może być bardzo różny, tak również i wrodzone ich zdolności i stopień zaawansowania może być niejednolity. Nauka pływania takiego zespołu wymaga dużej inicjatywy i zaradności od instruktora, aby wszyscy z niej mieli pożytek.

Mogą być i tacy w zespole, których możliwości nauczenia się nowego sportu są bardzo ograniczone i którzy nigdy nie opanują sztuki pływania w skromnym nawet zakresie. Dla takich sama uciecha z pobytu na basenie w towarzystwie innych i hartujące działanie wody w połączeniu z ćwiczeniem stanowi główną wartość. Doświadczony i wyrozumiały instruktor potrafi im jeszcze to uprzyjemnić i uczynić bardziej pożyteczne. Bardzo tu mogą być pomocne korki, lub podobne przyrządy.

Zaprawa na sucho

Była już mowa o ćwiczeniach na lądzie, które powinny poprzedzić naukę w wodzie. Stosując je nauczyciel ma możność poświęcenia więcej czasu w początkach nauki na przestrzeganie dokładności i precyzji w opanowaniu ruchów, aniżeli gdyby ćwiczenia rozpoczęto od razu w wodzie. Trudno przesadzić w podkreślaniu wagi jaką ma dokładność w ćwiczeniu się w jakimś stylu. Gdy kto probuje nowego stylu na pływalni chłód i hałas wody rozprasza go i utrudnia całkowite skupienie uwagi na technikę stylu. Tak długo należy ćwiczyć na lądzie, aż kandydaci na pływaków doskonale opanują koordynację pracy rąk i nóg i wykonywać będą wszystkie ruchy całkowicie automatycznie, bez wysiłku myślowego. Dzięki temu każdy z nich będzie się czuł zupełnie pewnie od pierwszej chwili w wodzie.

Gdy pływalnia jest dostępna tylko w lecie - zaprawa na sucho winna być rozpoczęta na jakiś czas przed otwarciem sezonu, ażeby zespół był gotów korzystać w pełni z ćwiczeń na basenie, jak tylko basen będzie otwarty.

Ćwiczenia pewności siebie

Podczas pierwszych lekcyj na basenie należy dać szereg prostych ćwiczeń, mających za zadanie zwalczyć nerwowość, jaką odczuwa wielu początkujących za pierwszym wejściem do wody. Podczas tych ćwiczeń uczniowie winni być zachęcani do swobodnego poruszania się po basenie, tak by stopniowo oswajali się z faktem, że ich woda unosi i aby nabierali zaufania; obawa szybko przemija i zjawia się zainteresowanie do ruchu. Tego rodzaju naturalna ruchliwość w wodzie powinna być praktykowana w przeciągu nauki pływania, nawet na długo po wyzbyciu się obawy przed wodą. Uczy to zespół czuć się w wodzie jak w domu i wyrabia wyczucie wody. Ćwiczenia powinny być podawane stopniowo i tak, aby podążały za postępem, robionym w nauce stylów.

Wybór stylu

Jeszcze dotychczas nie zostało rozstrzygnięte jakiego stylu należy najpierw uczyć początkujących, lecz w zespole osób o różnym wieku, możliwościach i przygotowaniu powinna być dopuszczona pewna swoboda przy wyborze stylu. Dzieląc na grupy - instruktor będzie mógł uczyć jednocześnie crawl'a, czy stylu klasycznego, tak początkujących jak i zaawansowanych, jednej grupie udzielając wskazówek osobiście, innym zadając ćwiczenia indywidualne czy z towarzyszami. Ten porządek nie musi uniemożliwiać zdolniejszym lub pilniejszym przyłączać się do obu grup i uczyć obu stylów równolegle.

Uwagi dla instruktora

1. Uczyć pływać na basenie nie jest rzeczą łatwą. Rozbawienie ćwiczących i zrozumiałe podniecenie jest przyczyną nadmiernego hałasu i krzyków, co psuje uciechę, a może nawet być źródłem niebezpieczeństwa. Dlatego jest rzeczą bardzo ważną, aby ćwiczący rozumieli, że na gwizdek należy natychmiast ucichnąć. Może to mieć ogromne znaczenie w razie wypadku.
   Dla oszczędzenia głosu instruktor powinien stosować gesty przy prowadzeniu ćwiczeń.
2. Najszybsze wyniki przynosi nauczanie w zespole. Jest stratą czasu uczyć pływać indywidualnie, gdy zespół jest średniej liczebności.
3. Przebieg lekcji pływania należy rozłożyć, jak następuje:
   a/ Ćwiczenia pewności siebie, stosownie do potrzeb zespołu, włączając ćwiczenia w odzyskiwaniu pozycji stojącej z pozycji pływackiej, normalnej lub na wznak.
   b/ Ćwiczenia stylu całością lub w grupach.
   c/ Ćwiczenia indywidualne lub z towarzyszem.
   d/ Ćwiczenia dowolne lub wyścigi dla nadania lekcji charakteru zabawowego.
4. Wszystko, co możliwe, powinno być uczone na lądzie zanim będzie spróbowane w wodzie. Odnosi się to

do nauki sposobów trzymania za brzeg basenu,albo podtrzymywania towarzysza, jak również i ruchów w poszczególnych stylach. Nie należy dawać długich wyjaśnień, gdy zespół jest w wodzie; na to jest czas podczas ćwiczeń na lądzie, przed wejściem do wody. Nie wyklucza to możliwości powtórzenia ćwiczeń na lądzie - na brzegu basenu, gdy zawodzi poprawianie błędów w stylu słowami. Ten sposób bardzo często się przydaje; należy tu przerabiać tylko błędnie wykonywane ruchy;powtarzanie wszystkich ruchów jest raczej zbyteczne.

5. Zasadnicze znaczenie ma, aby ćwiczący byli przyuczani do pomagania sobie wzajemnie, ćwicząc w parach. Wszystkie ćwiczenia winny być celowe. Grupy niećwiczące pod bezpośrednim kierownictwem instruktora winny być dokładnie poinformowane, jak daleko mogą iść z ćwiczeniami nad stylem.
6. Mając do czynienia z zespołem o niejednakowym przygotowaniu instruktor tak musi rozdzielić swój czas, ażeby żadna grupa nie czuła się zaniedbana. Należy wyznaczyć przodowników, którzyby prowadzili ćwiczenia w grupach w czasie, gdy instruktor dogląda inne grupy lub poszczególne osoby. W razie potrzeby umiejący pływać mogą być użyci do pomocy przy uczeniu nieumiejących pływać albo do demonstrowania ruchów.
7. Należy ćwiczącym pokazać jak danym stylem pływa się w wodzie, aby mieli jasny obraz podczas nauki tego, do czego dążą.
8. Należy okazywać stanowczość połączoną z humorem i takt, zwłaszcza w początkach nauczania np.przy przestrzeganiu, aby zasadnicze przepisy hygieny były przestrzegane przed wejściem do wody. Należy dążyć, aby to stało się zwyczajem, do którego wszystko inne musi się dostosować.

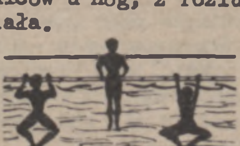
Nauka stylów

Ucząc się jakiegokolwiek stylu początkujący musi dążyć do opanowania równowagi właściwego położenia ciała w wodzie. Na ogół całe ciało musi być utrzymane tak blisko powierzchni, jak się tylko da. Gdy stopy idą zbyt głęboko - ciało ulega nadmiernemu pochyleniu, wobec czego woda stawia większy opór ciału podczas ruchu. Opanowanie sztuki swobodnego utrzymywania się na wodzie /patrz rys.1./ da sposobność rozluźnienia mięśni i odpoczynku na wodzie.



Rys.1.- Odpoczynek na wodzie.

Ćwiczeniami zaznajamiającymi z wodą są: unoszenie się na wodzie trzymając się poręczy, z pomocą i bez pomocy towarzysza, skłony - stojąc w wodzie - do dotknięcia palców u nóg, z rozluźnionymi mięśniami całego ciała.



Rys.2. - Skakanie przy poręczy z zanurzeniem głowy.



Rys.3. - Bicie nogami w wodzie/trzymając się poręczy/



Rys.4. - Podróż wzdłuż poręczy,leżąc, przy pomocy rąk.



Rys.5. - Kolebanie ciała w przód i w tył, wiosłując rękami dla odzyskania równowagi.

Ćwiczący winien zdawać sobie sprawę, które ruchy są ruchami roboczymi, a które wypoczynkowymi. Od samego początku winien być zachęcony do zwalniania naprężenia mięśni podczas wypoczynkowych ruchów w pływaniu.

Instruktor winien często przypominać:

a/ że szybkie nerwowe ruchy nie dadzą szybkości posuwania się, że jedynie powolne, spokojne ruchy pozwolą na całkowite wykorzystanie włożonej siły w postaci szybkości posuwu do przodu.

b/ że głębokość wdechów zwiększa zdolność unoszenia się ciała na wodzie,

c/ że poprawne oddychanie i właściwy rytm są koniecznym warunkiem do osiągnięcia wytrzymałości w pływaniu, a później i szybkości.

Styl klasyczny (piersiowy)

Całkowity cykl ruchów w tym stylu może być podzielony na 4 tempa, aczkolwiek w praktyce poszczególne poruszenia następują płynnie po sobie, z jednym jednak wyjątkiem.

Pozycja wyjściowa: Ciało pochylone pod kątem jak do pływania, nogi razem, ramiona wyciągnięte przed głowę.

Na "Raz!" pociągnięcie ruchem ramion na zewnątrz i do dołu, z dłońmi, jak do czerpania wody, zlekka skręconymi do tyłu, bez rozczapierzania palców, aż osiągną pozycję kilkanaście cm. poniżej poziomu boków, z ramionami tworzącymi mniej więcej kąt prosty. - To poruszenie unosi głowę.

Na "Dwa!" zgięcie ramion, ściągnięcie łokci do klatki piersiowej, a dłoni,zwróconych ku dołowi przed brodą, z palcami razem.

Na "Trzy!" ręce wracają do początkowej pozycji.

Jednocześnie, z silnym skrętem obu stóp w kostkach, nogi wykonują energiczne kopnięcie młynkiem na boki i na zewnątrz /t.j.robią kółko/ wywierając pchnięcie do tyłu podeszwami stóp. Na zakończenie tego ruchu, gdy nogi prostują się w rozrzuconej pozycji - stopy przedłużają linie nóg, prostując się w kostkach z gwałtownym chlaśnięciem; poczem nogi schodzą się razem. - Nie należy przy

tym umyślnie opuszczać głowy. Powinna sama wrócić do pozycji początkowej w konsekwencji poruszeń reszty ciała.

Na "Cztery!" zostaje się w bezruchu, płynąc z rozpędu w przód. Ciało mniej więcej poziomo.

Podczas całego cyklu tych ruchów unikać wyrzucania na powierzchnię wody rąk lub stóp. Oddech powinien być zaczerpnięty przez usta podczas pierwszego tempa i wypuszczany spokojnie, stopniowo podczas następnych.

Wskazówki przy uczeniu.

1. Poprawnej pozycji ciała w wodzie można się nauczyć płynąc z rozpędu, nabytego po odepchnięciu się nogami od brzegu pływalni. Ciało winno być wyciągnięte na wodzie, rozluźnione mięśnie, ręce wyciągnięte przed głową.
2. Niezmiernie pożyteczne przy uczeniu prawidłowych ruchów nóg jest w początkach ćwiczenie tych ruchów w powolnym tempie i bez starania się o silne kopnięcie. Od błędów w pracy nóg można odzwyczaić odsyłając początkujących do brzegu pływalni, ażeby trzymając się obramowania,przerabiali starannie te ćwiczenia.
3. Ruchy ramion należy ćwiczyć stojąc w wodzie; później - idąc powoli wzdłuż pływalni, wreszcie będąc podtrzymywany przez partnera. Podczas tego ćwiczenia ramiona i ręce muszą pozostawać pod wodą. Przy płytkiej wodzie może zajść potrzeba ugięcia nóg w kolanach, ażeby uzyskać właściwe do tego ćwiczenia zanurzenie.
4. Nie należy kłaść nacisku na oddychanie w początkach nauki z wyjątkiem jeśli to może pomóc przy opanowaniu koordynacji ruchów.
5. Ruch ramion musi być nieprzerwany /z wyjątkiem "poślizgu" w przód/ i płynny; dłonie mają być ułożone zlekka jak do czerpania wody i przy końcu pierwszego tempa powinny pozostawać w kącie widzenia pływaka. Powinny być utrzymane pod wodą cały czas podczas całego cyklu. Jeśli ręce wyjdą ponad powierzchnię wody, wówczas nogi mogą pójść zbyt głęboko i ciało przyjmie pozycję zbyt pionową. Gdy pośladki ukazują się nad wodą, gdy nogi są w ugięciu, dowodzi to, że kolana zostały podciągnięte pod korpus, zamiast być rozsunięte i podciągane z boków.Powoduje to zbyteczne poruszanie się /falowanie/ ciała.
6. Wyrzucanie nóg powinno być symetryczne i w płaszczyźnie ciała. Wyprostowanie stóp w kostce musi być gwałtowne /chlaśnięcie stóp/ i wykonane tuż bezpośrednio przed zejściem się nóg.Niejednakowe zanurzenie nóg powoduje ruch bioder i nie prowadzi do opanowania poprawnego stylu.
7. Wyjście rąk czy stóp ponad powierzchnię wody, uginanie przedramion przy pociągnięciu i rozczapierzanie palców - wszystko to powoduje stratę energii. Przy pociągnięciu rękoma podczas pierwszego tempa łokcie nigdy nie powinny być poniżej dłoni.
8. Nadmierne podnoszenie głowy i przeginanie pleców przy pociągnięciu psuje równowagę położenia ciała.
9. Po zakończeniu początkowego okresu nauki zarządza się zazwyczaj pływanie z twarzą całkowicie lub częściową zanurzoną w wodzie. Wydech należy wtedy uskuteczniać wydmuchując powietrze do wody przez usta /niektórzy specjaliści zalecają wydechanie przez nos/. Jeśli to wydechanie z twarzą zanużoną sprawia trudności początkującym - należy im dać sposobność przyuczenia się na brzegu pływalni lub nawet na lądzie w misce z wodą

Styl klasyczny na wznak

Pozycja wyjściowa: leżąc na wznak, z ciałem pod kątem do pływania, ręce wzdłuż ciała.

Na "Raz!" - ręce idą przez powietrze do przodu i ku górze do położenia ponad głową /ręce mogą się przytem dotknąć wielkimi palcami, jak tylko znajdą się powyżej twarzy, albo też pozostać równoległe, na szerokość ciała jedna od drugiej/. Jednocześnie stopy idą nieco w dół, kolana rozsunięte,co najmniej na jakieś 30 cm., pięty razem, niemal dotykając się, stopy w kostkach wyciągnięte; poczem natychmiast następuje gwałtowne kopnięcie młynkiem aż nogi się wyprostują i zejdą razem. Bardzo ważne, aby ta część kopnięcia wyszła od bioder.

Na "Dwa!" - utrzymuje się tę pozycję,z rękoma mniej więcej wyprostowanymi, lecz zluźnionymi, z palcami razem i dłońmi ku górze.

Na "Trzy!" gwałtowne pociągnięcie wyprostowanymi rękoma, bokiem ku dołowi ku udom, z palcami złączonymi, dłońmi jak do wody nabierania, zwróconymi ku przodowi i bez zginania rąk w kiści.

Na "Cztery!" - płynie się w tej pozycji bez ruchu, dzięki nabytemu rozpędowi.

Uwaga. Oddech łapie się szybko ustami podczas przenoszenia ramion ponad wodą do pozycji wyjściowej nad głowę, a wydycha się podczas pociągnięcia ramionami i przerwy po nim następującej.

Wskazówki przy uczeniu.

1, Trening w wodzie powinien uwzględniać:

a/ Ćwiczenia w pracy nóg, gdy pływak trzyma się obramowania, tyłem do ściany pływalni /patrz rys.3/ oraz z podtrzymywaniem przez partnera, gdy posuwa się wzdłuż pływalni.

b/ Ćwiczenia w "ciągnięciu" rękoma, oraz pełnej pracy rąk, ze stopami podtrzymywanymi przez partnera.

2. Powrót rąk zamachem przez powietrze do pozycji wyjściowej najlepiej można opanować podczas ćwiczeń na lądzie. Pod koniec zamachu należy zluźnić mięśnie, w przeciwnym razie ręce mogą nie sięgnąć wody ponad głową. Jest to bardzo pospolity błąd, że przy początku pociągnięcia ręce nie zachwycą wody. To pociągnięcie rękami musi zawsze iść w płaszczyźnie ciała.
3. Nie uda się wykonać kopnięcia młynkiem, jeśli się stopom nie pozwoli bezpośrednio przed tym zanurzyć głębiej w wodzie.
   Zespół winien najpierw ćwiczyć ruchy nóg powoli, siedząc na brzegu pływalni; następnym etapem będzie ćwiczenie tego samego będąc podtrzymywany przez towarzysza.
   Gdy uda są rozsunięte zbyt szeroko, albo kolana za bardzo wychodzą ponad wodę - kopnięcie wyjdzie źle. Przy prawidłowym kopnięciu uderza o wodę górna i wewnętrzna powierzchnia stóp przyczem podeszwami czuje się opór wody; nogi w kostkach swobodne.

4. Pływanie zygzakiem może być spowodowane albo

nierównym ciągnięciem rąk, albo gdy jedna ręka idzie głębiej niż druga.

5. Przy uczeniu koordynacji pracy rąk i nóg dwa sposoby mogą być pomocne:

 a/ Gdy nogi pracują prawidłowo, ręce mogą ciągnąć jakkolwiek, lecz starać się przy tym należy, ażeby co jakiś czas i ręce "zapracowały" jak należy; próby te powtarzać coraz częściej.

 b/ Na odwrót, przy prawidłowej pracy rąk, a byle jakiej nóg, spróbować co jakiś czas prawidłowej pracy nóg; próby te należy powtarzać coraz częściej, aż wreszcie nastąpi skoordynowanie, prawidłowe zgranie ruchów rąk i nóg.

6. Należy wyplenić zbędne ruchy tułowia, które przeszkadzają w prawidłowym pływaniu. Równowaga ciała zależy w znacznej mierze od położenia głowy. Gdy podczas pociągnięcia rękoma ciało uległo zgięciu w biodrach, woda zalewa twarz podczas prostowania ciała; przy silnym wyprostowaniu głowa może pójść pod wodę. Gdy woda zalewa twarz podczas przenoszenia rąk do pozycji wyjściowej - można pozwolić na wykonywanie tego ruchu bez łączenia rąk nad głową /z rękoma równoległymi do siebie/.

7. Rozczapierzanie palców, wyginanie rąk w kiściach i wynurzanie rąk nad wodę podczas pociągnięcia - powoduje stratę energii. Traci się również na posuwie, gdy zaczyna ciągnąć zanim ręce dosięgły wody za głową, lub przestaje ciągnąć, zanim ręce doszły do boków.

Ćwiczenia na lądzie

Poniższe ćwiczenia, gdy zastosowane ze zrozumieniem, uczą prawidłowości pracy członków ciała i pomagają przy opanowaniu koordynacji; są najbardziej skuteczne, gdy wykonywane w tempie, jak przy pływaniu. Należy uważać, ażeby ćwiczących nie przetrzymywać zbyt długo w pozycji wyciągniętej z twarzą ku ziemi. Podczas ćwiczeń w tej pozycji ważne jest, aby ćwiczący utrzymywali prawidłowe pochylenie ciała jak do pływania.

Przede wszystkim należy ćwiczyć ruchy poszczególnych członków z osobna i powoli, powtarzając je tak długo, aż ruch zostanie opanowany; następnie należy ćwiczyć powoli lecz płynnie ruchy albo rąk albo nóg, a gdy zostały opanowane względnie poprawnie - koordynację tych ruchów.

Podczas ćwiczeń na lądzie należy również nauczyć sposobów trzymania się różnych podpór w wodzie, co pozwoli na skoncentrowanie uwagi na prawidłowość wykonywania ćwiczenia w wodzie.

Acżkolwiek brak ław lub stołków może uniemożliwić ćwiczenie niektórych ruchów w pozycji poziomej z twarzą w dół, całym zespołem, zaradny instruktor z pewnością zaimprowizuje niezbędne urządzenia, które pozwolą na prowadzenie tego rodzaju ćwiczeń choćby z częścią zespołu, przy jednoczesnym wykonywaniu innych ćwiczeń z resztą.

Poniższe rysunki pokazują w jaki sposób należy się trzymać brzegu pływalni i być podtrzymywany przez towarzysza w wodzie.



Ćwiczenia na lądzie

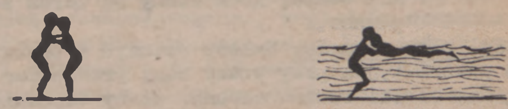


Zastosowanie w wodzie



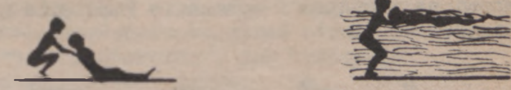
Dłonie z lekka przesunięte względem siebie, dla zapobieżenia skręcenia płaszczyzny

Rys.6. Trzymanie za brzeg pływalni do wprawiania się w pracy nóg w stylu klasycznym.



na lądzie　　　w wodzie

Rys.7. Podtrzymywanie przez towarzysza



na lądzie　　　w wodzie

Rys.8. Podtrzymywanie do ćwiczeń w pracy nóg w stylu grzbietowym

Ćwiczenia na lądzie do stylu piersiowego

Praca rąk. - Pozycja wyjściowa: /a/ Stojąc /rys. 8a/ jedna noga w wykroku, korpus zlekka pochylony ku przodowi, ramiona wzniesione do przodu. /b/ Pozycja leżąc /rys.8b/ leżąc w poprzek ławki albo stołka z ramionami wyciągniętymi przed głowę.



a　　b　　c

Rys.8. - Ćwiczenia na lądzie do stylu piersiowego

Komenda: Do pozycji wyjściowej - Gotowi!
Ćwiczenia: a/ Z liczeniem na tempo: Ruchy rąk ćwicz! Raz! Dwa! Trzy! Cztery! /Przerwa/-Dosyć!
b/ W tempie pływania ruchy rąk ćwicz! - Dosyć!
Można i tu również liczyć, aby pomóc w wejściu w tempo, ale ruchy są tu płynne i ćwiczący nie czekają na liczenie.

Uwagi przy uczeniu. Można zapobiec nadmiernie szerokiemu rozrzuceniu rąk, przez zalecenie ćwiczącym, aby nie tracili z oczu dłoni przy końcu pociągnięcia, w pierwszym tempie. - Ruchy następują tu po sobie płynnie, z wyjątkiem przerwy po wyciągnięciu rąk do przodu. Aby ćwiczący wytrzymali przerwę zamiast krótko "Cztery!" można podać przeciągając "Przer - wa!", pozwalając na wydech w głos.

Praca nóg. - Pozycja wyjściowa: /a/ Stojąc/rys. 8c/ b/ Pozycja leżąc na ławkach, stołkach i z rękami, jeśli możliwe, opartymi o podłogę. Patrz rys.9.
Komenda: Praca nóg - Gotowi!
Ćwiczenia: a/ Z liczeniem na tempo: Pracę nóg ćwicz! Raz! Dwa! Trzy! Cztery!
b/ W tempie pływania:pracę nóg ćwicz! - Dosyć!
Znowu liczenie może tu pomóc w utrzymaniu tempa, lecz ruchy są teraz zupełnie płynne.

Uwagi przy uczeniu. Należy ćwiczyć z początku bardzo powoli i,jak przy pracy rąk, przerabiać poszczególne części ruchów osobno, ażeby zapewnić dokładność. Przy ćwiczeniu w tempie pływania tempo "Dwa!" zlewa się z "Trzy!" w jeden ruch. Gdy ruch kopnięcia nogami z ohlaśnięciem stopami zostanie ukończony - nogi muszą pozostać całkowicie wyprostowane i złączone. Jednym z głównych błędów jest brak wytrzymania tej przerwy; inne - to zginanie nóg nie z kolanami na zewnątrz i wykonanie kopnięcia nie "młynkiem".



Rys.9.- Ćwiczenia na lądzie stylu piersiowego. Cztery tempa widziane z boku i z góry

Skombinowana praca rąk i nóg, czyli pływanie.
Pozycja wyjściowa: - Pozycja leżąca, z twarzą do ziemi. To ćwiczenie może być również wykonywane w pozycji stojącej, pracując rękoma najpierw z pracą prawej, a potem lewej nogi.
Ćwiczenia: a/ Z liczeniem na tempa: Raz! Dwa! Trzy! Cztery! /albo Przer - wa!/
b/ W tempie pływania: Ćwicz! - Dosyć! Znowu można poddawać tempo liczeniu, lecz ruchy są teraz płynne.

Uwagi przy uczeniu. Najpierw zwracać uwagę na ruchy członków ciała, nie zajmując się oddychaniem.

Poniższy rysunek pokazuje w jaki sposób podtrzymywać podczas ćwiczeń. Sposoby te winny być opanowane przez ćwiczących.



Rys.10. - Sposoby podtrzymywania ćwiczących:

a/ przy brzegu pływalni - towarzysz koryguje pracę nóg,
b/ przez towarzysza, umożliwiające pracę nóg podczas posuwania się wzdłuż pływalni,
c/ przez towarzysza, umożliwiające wprawianie się w pracy rąk i nóg, podczas posuwania się wzdłuż pływalni.

Pływanie na wznak

Metoda treningu pozostaje ta sama, co przy pływaniu na piersiach. Ruchy rąk można ćwiczyć zarówno w pozycji stojącej jak i leżącej, lecz pracy nóg można się uczyć należycie tylko w leżącej /Rys.11b i c/gdy korpus i uda znajdują się dostatecznie wysoko nad ziemią, aby umożliwić opuszczenie się stóp



Rys.11. - Ćwiczenia na lądzie do pływania na wznak.

w przygotowaniu na kopnięcie. Należy w początkach ruch ten ćwiczyć bardzo powoli.

Uwagi przy uczeniu. Ramiona nie mogą być zgięte podczas pociągnięcia. Przy prowadzeniu ramion do pozycji wyjściowej, zamach musi iść z barku, poczem, podczas następującej po tym przerwy, ramiona barku muszą być zluźnione.

Kopnięcie następuje natychmiast,jak tylko nogi ulegną zgięciu w kolanach.

Poniższy rysunek pokazuje sposoby podtrzymywania, które winny być opanowane.



Rys.12.- a/ i b/ przyjęcie pozycji przy brzegu pływalni i praca rąk,
c/ praca nóg przy podtrzymywaniu przez towarzysza podczas poruszania się wzdłuż pływalni.

Crawl

/ To crawl - znaczy pełzać /

Wielkie różnice zachodzą w odmianach stylu pływackiego crawl. Jedni pływacy przywiązują największą wagę ruchowi z góry do dołu w pracy nóg inni zaś, na odwrót, twierdzą, że ruch do góry ma takie samo, jeśli nie większe znaczenie. Aczkolwiek czasami stosuje się niezależną pracę nóg, to jednak w większym jest użyciu skoordynowana w czasie współpraca nóg i rąk, z liczbą uderzeń nóg na jeden cykl ruchów rąk, wahająca się od czterech wzwyż. Nogi mogą iść za każdym razem na tę samą głębokość, lub też jedne uderzenia mogą być okresowo zaakcentowane silniej, aniżeli inne. Zachodzą również różnice co do sposobu uzgadniania współpracy rąk i nóg. Większość trenerów utrzymuje, że pierwsze uderzenie nogi do dołu winno się zbiec z początkiem pociągnięcia przeciwnej ręki. Uważają, że to daje lepszą równowagę i większą siłę, aniżeli gdy pierwsze uderzenie nogi jest skombinowane z początkiem ruchu ręki z tej samej strony ciała.

Acskolwiek eksperci pływaccy zgadzają się,że powrót ręki do pozycji wyjściowej winien się odbyć ze zluźnionymi mięśniami, poważnie się różnią co do drogi, jaką ręka winna opisać. Na przykład ręka może być przeniesiona górą z palcami w przód, albo też być zagięta w kiści w początku tego ruchu, co daje w wyniku raczej odmienną pracę od tej jaką wykonywa, gdy dłoń jest zwrócona do dołu. Miejsce, w którym ręka chwyta wodę, również może być na odległość zagiętej ręki, względnie wyciągniętej. Stosowane jest również zahaczenie ręką wody na zewnątrz linii głowy, połączone z lekkim przyciągnięciem ku sobie. Zagłębienie do jakiego ciągnąca ręka dochodzi - również bywa różne. Okazuje się, że o położeniu ciała decyduje jego zdolność unoszenia się, giętkość korpusu, głębokość i skuteczność uderzeń nóg i nieustanny ruch pociągający rąk. Chociaż należy unikać przesadnego kolebania się barku i bioder, niektórzy pływacy stosują lekkie skręty tułowia celem lepszego zrównoważenia pracujących rąk i zwiększenia ich wydajności.

Poniżej opisana odmiana stylu crawl wydaje się odpowiadać większości pływaków, jednak zmiany są dopuszczalne. Indywidualne interpretacje mogą być dozwolone, uwzględniające warunki fizyczne czy inne pływaka, lecz należy je odróżniać od błędnego wykonywania. We wszystkich odmianach podstawowe zasady tego stylu muszą być stosowane. Należy przestrzegać prawidłowej koordynacji ruchów w czasie, zachowania równowagi, unikania straty energii i konieczności rozluźniania mięśni korpusu i członków ciała, podczas nieroboczych ruchów.

Pozycja wyjściowa. Ciało w pozycji poziomej z twarzą w dół, ręce wyciągnięte poza głowę, nogi razem.

Ruch ciągnący, z lekka ugiętą ręką, skierowany jest ku dołowi i do tyłu, z dłonią mniej więcej w płaszczyźnie prostopadłej do powierzchni wody, wzdłuż osi ciała. Gdy dłoń dochodzi do uda - skręca na zewnątrz,/przyczem łokieć ustawia się pod kątem prostym do ciała/i kończy jakieś 20 cm. z boku, gotowa do wyjścia z wody ruchem tnącym; po płynnym wykonaniu tego ruchu, dłoń zwraca się z lekka ku dołowi, natychmiast po opuszczeniu wody.

Aby powrócić do wyjściowej pozycji - wyrzuca się lekko zgiętą rękę ku przodowi, starając się jak najmniej naruszyć położenie barku, przed twarz do miejsca powrotu do wody. Wyrzut ten ma być wykonany z jak najbardziej rozluźnionymi mięśniami. Natychmiast następuje zanurzenie ręki, lekko zgiętej, z łokciem nieco wyżej niż dłoń, przyczem przedramię robi lekki ukos do wnętrza.

Należy zauważyć, że powrót do pozycji wejściowej jest szybszy, niż robocze pociągnięcie drugiej ręki.

Nogi pracują na przemian w górę i na dół, niby nożyce, na głębokość wahającą się od 30 cm przy silniejszym /albo zaakcentowanym/ uderzeniu, do 15 cm. przy słabszym. Gdy wszystkie uderzenia są jednakowe, głębokość ich zawiera się w powyższych granicach, zależnie od ilości uderzeń podczas jednego cyklu ruchów ramion i kąta położenia ciała, pod jakim pływak płynie.

Uderzanie nogami wykonywa się ruchem z bioder, a nie przez zginanie w kolanach, i przy ruchu do góry pięta winna zaledwie ukazać się nad powierzchnią wody. Nogi należy utrzymać prawie, lecz nie kurczowo, wyprostowane, stopy w kostkach wyprostowane, z palcami z lekka ku środkowi.

Koordynowanie ruchów rąk i nóg. Ilość zastosowanych uderzeń zależy od stylu albo życzenia pływaka. Poniższy opis przyjmuje, że całkowita ilość uderzeń nogami wyniesie 6 podczas całego cyklu ruchów obu rąk. Dwa uderzenia mogą być silniejsze /zaakcentowane/, względnie wszystkie ruchy nóg, według życzenia, mogą być jednakowo silne i dochodzące do tej samej głębokości.

Po uderzeniu, które schodzi się z początkiem roboczego ruchu jednej ręki, nastąpią dwa dalsze, słabsze, jeśli pierwsze było akcentowane. Jednocześnie odbywa się powrót drugiej ręki do pozycji wyjściowej. Jej roboczemu pociągnięciu towarzyszą trzy uderzenia nóg, jak poprzednio.

Rytm uderzenia nóg może być łatwo podsunięty przez "podawanie" - głosem - "nogi!"robiąc ruch ku dołowi, względnie ku górze /druga jednocześnie wykonywa ruch odwrotny/, jak następuje:

Prawa - lewa - prawa.

Lewa - prawa - lewa, gdy ręce wykonują robocze pociągnięcia.

Oddycha się podczas skrętu głowy w lewo, względnie w prawo, pod rękę powracającą przez powietrze do pozycji wyjściowej. Oddech czerpie się przez usta. Głowa wraca do normalnej pozycji jak tylko ręka sięga wody, poczem następuje spokojny wydych, aż do chwili, gdy ta sama ręka znowu powraca do wyjściowej pozycji.

Podczas pływania ciało jest z lekka przegięte od głowy do pięt; podczas chwytania oddechu i pracy rąk bark winien być jak najbardziej nieruchomy.

Wskazówki przy uczeniu. 1. Uczący nie powinien próbować zbyt wcześnie całości, gdyż to prowadzi do zmanierowania. Winni ćwiczyć starannie, nierzadko pojedyńczych ruchów crawl'a, i powoli. Pracę rąk i pudlowanie /pływanie"po piesku"/- najpierw stojąc, później idąc wzdłuż basenu, wreszcie będąc podtrzymywany przez towarzysza. Pracę nóg należy ćwiczyć, trzymając się brzegu pływalni, poczem można spróbować posuwając się wzdłuż pływalni będąc podtrzymywany. W początkach ma to być lekka praca nóg z przestrzeganiem, aby ruch wychodził z bioder.

2. Kładzenie się na wodzie z ciałem z lekka w łuk wygiętym, z ramionami wyciągniętymi do przodu, lub trzymaniem z boków może pomóc do opanowania równowagi położenia ciała. Z kolei można spróbować popracować z lekka nogami.

3. Szczególnie wielkim błędem w tym stylu jest wkładanie zbyt wiele siły w ruchy i wykonywanie ich zbyt gwałtownie przez co traci się na "chwycie" wody.

4. Korpus nie powinien się przeginać, a bark zmieniać położenia; błędne ruchy psujące ułożenie korpusu winny być wyplenione zawczasu. Również natychmiast tępić należy szeroki boczny zamach ręki przy powrocie do pozycji i przesadne kolebanie się ciała.

5. Podczas ćwiczenia nie wolno pięt wysuwać ponad powierzchnię wody; dla uniknięcia tego należy unieść głowę i ugiąć plecy w łuk.

6. Początkującym, którzy mają trudności z utrzymaniem równowagi położenia ciała należy radzić, aby zwracali jednakową uwagę na uderzenia nóg zarówno z góry na dół, jak i z dołu do góry.

7. Liczenie 1, 2, 3, 4, 5, 6 często może pomóc początkującym do zsynchronizowania pracy rąk i nóg w sześciouderzeniowym crawl'u i zaakcentowaniu uderzenia we właściwem miejscu, jeśli się tego uczą.

8. Prawidłowe oddychanie gra zasadniczą rolę w tym stylu jako że twarz jest pod wodą zazwyczaj przez większą część czasu. Początkujący zwykle nabierają zbyt mało powietrza. W początkach należy umyślnie ćwiczyć się w oddychaniu.



a/ Pociągnięcie /praca/ ręki. b/ Powrót do pozycji wyjściowej. c/ Praca nóg

Rys.13. Elementy Crawl'a

Crawl na wznak

Powrotny ruch ramion może to być zwykły zamach wyprostowanej ręki, który może nie pozwolić na zluźnienie napięcia mięśni, a może też być ruch, w którym całe ramię jest zupełnie rozluźnione i silnie zgięte w łokciu. Uznaje się ogólnie potrzebę chwilowego rozluźnienia naprężonych mięśni, jak również, że ta część ruchu ramion winna trwać krócej, aniżeli ruch roboczy, który z kolei następuje.

Ramię powinno być prawidłowo wyprostowane w chwili wchodzenia w wodę, aby uniknąć oporu, jakiego się doświadcza, gdy górna część uderza o wodę pierwej, aniżeli reszta. Ruch powrotny musi być zakończony i ręka wejść w wodę, zanim druga ręka ukończyła swój ruch roboczy.

Pozycja początkowa. - Leżąc na wznak pod kątem do pływania, z barkiem na wprost i wyżej aniżeli stopy, ciało z lekka zgięte w biodrach, głowa nieco uniesiona i oczy skierowane do punktu trochę powyżej poziomu stóp.

Z pozycji całkowicie wyprostowanej ponad głową, z punktu w wodzie tuż poza przedłużeniem bocznej linii ciała, ciągnąć spokojnie, silnie, lekko zgiętą ręką, prosto, w płaszczyźnie ciała aż sięgnie swego miejsca końcowego na udzie. Dłoń sformowana jak do czerpania wody i zgięta lekko w kiści,lekkie podanie głowy ku przodowi i ugięcie w biodrach pozwala pływakowi uzyskać umiarkowane zagłębienie ręki , a przez to dobre pociągnięcie we właściwym kierunku. Starannie unikać niewłaściwego kolebania się korpusu, a zwłaszcza bioder.

Aby z powrotem przyjąć teraz wyjściowe położenie, należy zwrócić dłonie na zewnątrz, zgiąć rękę w łokciu przy podnoszeniu jej do góry i na zewnątrz, z jak najmniejszym naprężeniem mięśni, aż wierzch dłoni podejdzie do żeber; bez wstrzymywania ruchu należy wyprostować rękę i przenieść ją do tyłu za głowę. Unikać sztywności w tym ruchu; ręka wchodzi do wody z dłonią na zewnątrz i sztywna w kiści. Ramiona są w stałym ruchu, prawe i lewe ciągnąc na przemian. Umiarkowanie szybki powrót jednej ręki podczas spokojnej, równomiernej pracy drugiej zapobiega zanurzaniu się barku.

Podczas ruchu rąk należy pracować z bioder nogami do góry i w dół, prostując je w ruchu ku górze i pozwalając na lekkie ugięcie w ruchu w dół. Stopy w kostkach swobodne i skręcone z lekka ku środkowi.

Praca nóg może być uważana za odwróconą pracę podczas normalnego crawl'a. Liczba zastosowanych uderzeń za każdym cyklem ruchów rąk jest sprawą osobistego przekonania, jednak sześć wydaje się odpowiadać większości. Ruchy powinny być rytmiczne i na jednakową głębokość, uzależnioną od kąta położenia ciała i fizycznych właściwości pływaka. Winny być dostosowane do ruchów rąk w podobny sposób jak przy zwykłym crawl'u. Ruch w dół w pracy nóg ma tę samą wagę, co i ruch do góry. Należy dążyć do osiągnięcia pełnego, regularnego oddechu.

Wskazówki przy uczeniu:

1. Równowaga ciała jest sprawą najwyższej wagi. Dążyć należy podczas ćwiczeń do uzyskania poprawnego położenia głowy, bioder i nóg.

2. Początkujący winni ćwiczyć pracę nóg w miejscu, trzymając się brzegu pływalni, następnie, podtrzymywani przez partnera, posuwając się wzdłuż pływalni. Praca rąk wymaga długich ćwiczeń, które w początkach winny być wykonywane przez ucznia podtrzymywanego za stopy.

3. Nie należy zapominać o znaczeniu, jaki ma w prawidłowej pracy nóg ruch w dół. Mijając się nogi winny niemal dotykać się; unikać sztywności w ruchach.

4. Płytkie pociągnięcia rąk powodują płynięcie zygzakiem.Pociągnięcie winno być zagarniającym ruchem i prowadzone nader nisko w wodzie;należy panować nad nieuniknionym kolebaniem się bioder i barku.



a/ Powrót ręki do pozycji wyjściowej. b/ Pociągnięcie /praca/ ręki. c/ Praca nóg.

Rys.14. Elementy crawl'a na wznak.

Ćwiczenia na lądzie

Crawl

Program treningu na lądzie do pływania crawl'em powinien obejmować następujące ćwiczenia:

1. Ćwiczenia poziomej pozycji do pływania.
2. Praca nóg /początkowo lekka/ w pozycji do pływania.
3. "Pudlowanie" /psie pływanie/ rękami w pozycji stojącej i leżącej. Winno to być kombinowane z pracą nóg, zanim się zacznie ćwiczenia pełnego stylu.
4. Pracę rąk. Pojedyńczej ręki na początek w pozycji stojącej i leżącej.

5. Pracę rąk ze zwrotem głowy dla zaczerpnięcia powietrza.

Crawl na wznak

Program treningu na lądzie do crawl'a na wznak winien przewidywać następujące ćwiczenia:

1. Równowagi pozycji do pływania.
2. Pracy nóg w siedzącej i leżącej pozycji.
3. Ruchów roboczych rąk w stojącej i leżącej pozycji.
4. Pracy rąk w stojącej i leżącej pozycji.

Skoki do wody

Nurkowanie jest przyjemnym urozmaiceniem nauki pływania. W każdym jednak razie nie powinno wchodzić do programu ćwiczeń, zanim zespół uczących się nie nabierze:

1. Pewności siebie w poruszaniu się po pływalni.
2. Umiejętności przyjęcia z powrotem pozycji stojącej po koziołkowaniu w wodzie.
3. Jakiej takiej umiejętności pływania.

Skok zwykły

Stanąć ze stopami razem i palcami wystającymi za krawędź brzegu pływalni. Postawa ma być zgrabnie wyprostowana, ciało miękko zrównoważone, ze środkiem ciężkości skłaniającym się raczej ku przodowi, niż ku piętom. Wznieść ręce równolegle ku przodowi, z dłońmi w dół, aż do poziomu barków.

Opuścić ręce do dołu i z lekka do tyłu. Podczas ostatniej części tego ruchu ugiąć lekko nogi w kolanach i pochylić ciało nieco ku przodowi.

Nie robiąc przerwy zamachnąć ręce w przód i w górę i wyrzucić się sprężyście w zwyż i ku przodowi. Całe ciało współpracuje w tym wyrzucie, palce stóp dając ostatnie odepchnięcie. Przy wyskoku głowa jest wyprostowana, ale w locie skłania się ku przodowi, między ramionami, gdy w połączeniu z lekkim przegięciem bioder współpracuje nad zmianą kierunku lotu, ku wodzie.

Należy ciało utrzymać wyprostowane z wyciągniętymi palcami stóp w ostatniej części lotu i starać się wejść w wodę pod kątem około 70° /doświadczeni skoczkowie wchodzą pod większym nawet kątem/z brodą i całą głową między wyprostowanymi ramionami.



Rys.15 Skok do wody zwykły

Zaprawa do skoków winna się rozpocząć od łatwych ćwiczeń, jak np. stojąc po piersi w wodzie.

1. Nurkowanie z podskoku /Rys.16a/



Rys.16. Ćwiczenia do skoków

2. Nurkowanie z podskoku z dotknięciem ręką dna pływalni.
3. Płynięcie z twarzą zanurzoną, po odepchnięciu się nogami od ściany pływalni /Rys. 16 b/

Ćwiczenia na schodkach.

W idealnych warunkach, gdy pływalnia jest całkowicie do dyspozycji, dużą pomocą może być nurkowanie z różnych stopni schodków, prowadzących do wody.

Ćwiczenia na brzegu pływalni.

Początkowo przy skokach z brzegu pływalni /a także ze schodków/ można przyjąć łatwiejszą pozycję wyjściową: Ramiona wyprostowane nad głową, dotykając uszu, z zaczepionymi o siebie dużymi palcami Rys.17a



Rys.17. Nurkowanie z brzegu pływalni

Ażeby zapewnić wejście głową do wody, należy przeważyć ciało do przodu, zgiąć w biodrach i paść głową w dół / Rys. 17b /. Skok i zamach winny być dodane później.

Siłę zamachu i wysokość wyskoku należy stopniowo zwiększać, aż się dojdzie ostatecznie do prawidłowego skoku do wody / Rys.15 /. Zaleca się w początkach podział zespołu na pary, tak, ażeby na życzenie, skaczący byli "przyjmowani" w wodzie przez partnerów z pary.

1. Skok na stopy najpierw w płytkim końcu pływalni. Partner stoi w wodzie.
2. Nurkowanie z pozycji siedzącej na brzegu pływalni z nogami na poręczy /partner w wodzie/. /Rys. 18a /. Wyciągnięte ręce wskazują miejsce. Wejście do wody głową w dół /Rys.18b/



Rys.18. Elementarne ćwiczenia w nurkowaniu.

3. Skoki z pozycji stojącej.

Przyjąć najpierw kuczną pozycję na brzegu pływalni /Rys.18c/. Stopy mogą być razem, lub jedna bardziej z tyłu /Rys.18e/.

Należy odradzać początkującym silny wyskok i uważać,aby kuczna postawa była zachowana, aż do chwili, gdy ręce dotkną wody /Rys.18d/.

Stopniowo,w miarę postępów,należy przyjmować wyprostową postawę i ulepszając wyskok dochodzić do prawidłowego skoku. Z kolei można próbować skoków z większej wysokości.

Planowanie Mistrzostw i Turniejów

W.Kwast

Kilku drogami można wyłowić mistrza spośród kilku czy kilkunastu współzawodniczących zespołów lub graczy.

System o mistrzostwo albo ligowy

Gdy kwestia czasu nie gra roli, gdy istnieje dostateczna ilość terenów na spotkania - można sobie pozwolić na system rozgrywek "o mistrzostwo", gdzie każdy przeciwnik gra z każdym dwa razy /raz na własnym boisku, drugi na przeciwnika/. Jest to może najlepszy system, najsprawiedliwszy, dający szanse każdemu współzawodnikowi wykazać wszystkie wartości we wszystkich okolicznościach, eliminujący element przypadkowości i szczęścia. Jest to ulubiony system rozgrywek o mistrzostwo klubów piłkarskich, podzielonych na klasy lub ligi w celu doboru równych sobie umiejętnościami zespołów. System ten może mieć zastosowanie zarówno w mistrzostwach szachowych, czy tenisa stołowego, jak i piłki siatkowej czy wodnej. Daje on możności nietylko wyeliminowania mistrza, ale również i sklasyfikowania wszystkich uczestników w sposób prosty, przejrzysty, dostarczając entuzjastom sposobności do przeprowadzania wszechstronnej analizy sytuacji w danym stadium rozgrywek i po ich zakończeniu, stosunku zdobytych do straconych punktów, bramek itd.

System ten wymaga dużej ilości rozgrywek. Ilość ta łatwo może być określona, przez pomnożenie ilości uczestników przez liczbę o 1 mniejszą. Np. przy udziale 6 klubów ilość spotkań będzie :

$$S = 6 \cdot /6 - 1/ = 6 \cdot 5 = 30$$

Ilość spotkań szybko wzrasta przy wzroście liczby uczestników. Np. przy udziale dwukrotnie większej ilości, mianowicie 12 współzawodników, ilość spotkań wzrasta ponad czterokrotnie :

$$S = 12 \cdot 11 = 132$$

Gdy kwestia boiska jest sprawą zasadniczą np. ze względów finansowych, albo z powodu konieczności wyjazdu jakiej drużyny i związanego z tym zazwyczaj zmęczenia, sprawiedliwe rozplanowanie rozgrywek nie jest rzeczą łatwą. Toteż wielką tu będą pomocą tablice przygotowane in blanco, przez angielskiego klubistę Blezard'a. — Autor zapewnia, że stosując jego tablicę można rozplanować mistrzostwa na ilość boisk odpowiadającej połowie ilości uczestniczących klubów, że się nie przeoczy żadnego spotkania, że żaden klub nie będzie grał dwa razy pod rząd na własnym boisku, albo inny dwa razy pod rząd na cudzym więcej niż raz w przeciągu całych rozgrywek.

"Stosuj te tablice - pisze - tak, jak są ułożone, a twoje kluby będą cię błogosławiły. Śpij spokojnie i polecaj je innym sekretarzom, a także tym, którzy po tobie nastąpią".

Są to "ślepe" tablice, w których zamiast nazw klubów występują symbole, litery alfabetu.

Rozważmy dla przykładu plan dla mistrzostw przy udziale 6 uczestników. Figurują oni jako A,B, C,D,E,i F w całej tabeli. W kolumnach pionowych tabeli figurują przeciwnicy, z jakimi dany klub ma walczyć w kolejności jak idą, od góry do dołu. Linie poziome tabeli odpowiadają terminom, w jakich spotkania mają się odbyć.

Tabelę podajemy poniżej :

Kluby w terminie	A	B	C	D	E	F	
I grają z	f	C	b	E	d	A	I seria
II "	c	e	A	F	B	d	
III "	E	D	f	b	a	C	
IV "	d	F	e	A	C	b	
V "	B	a	D	c	F	e	
półmetek							rozgrywek
VI "	b	A	d	C	f	E	II seria
VII "	F	c	B	e	D	a	
VIII "	C	E	a	f	b	D	
IX "	e	d	F	B	A	C	
X "	D	f	E	a	c	B	

Duże i małe litery użyto w celu rozróżnienia, czy dany klub w danym terminie jest gospodarzem czy gościem. Np. w I terminie klub A gra z klubem F na własnym boisku. Klub B z klubem C na jego /klubu C/ boisku, klub C z klubem B na własnym boisku /oczywiście/ itd. zgodnie z umową, np. że mała litera w linii gier I terminu oznacza, że ten klub jest gościem, a duża, że gospodarzem.

Procedurę losowania mistrzostw, czyli podstawiania zgłoszonej ilości żywych klubów pod symbolem -Blezard proponuje w sposób następujący :

1/. Ustalić,który klub odpowiada jakiej literze, np.:

A	-	Cracovia
B	-	Pogoń
C	-	Polonia
D	-	Ł K S
E	-	Warta
F	-	Śmigły

2/. Ustalić terminy, kiedy spotkania mogą się odbyć, uwzględniając również wolne terminy na rozgrywki towarzyskie, z drużynami zagranicznemi itd. np. :

I	termin	27	sierpień
II	"	2	wrzesień
wolny	"	9	"
III	"	16	"
IV	"	23	"
wolny	"	30	"
V	"	7	październik
VI	"	14	"
VII	"	21	"
wolny	"	28	"
VIII	"	4	listopad
IX	"	11	"
X	"	18	"

3/. Mając w ten sposób ustalony klucz, podstawić w tabeli pod symbole nazwy klubów i przepisać ją, jako terminaż mistrzostw, dwoma sposobami :

a/ w kolumnach pionowych - terminaż dla poszczególnych klubów

b/ w liniach poziomych - wykaz spotkań w poszczególnym dniu.

W obu wypadkach należy zaznaczyć, który klub jest gospodarzem /np. klub oznaczony wielką literą alfabetu w tabeli/.

Ustaliliśmy terminy i przeciwników - pozostaje już tylko zawiadomić zainteresowanych : kluby, sędziów i prasę.

W rozpatrywanym przykładzie, zaczynając od pierwszej kolumny, piszemy :

Cracovia gra :

27 sierpnia	ze	Śmigłym	w	Krakowie
2 września	z	Polonią	w	Krakowie
16 "	z	Wartą	w	Poznaniu
23 "	z	Ł K S	w	Krakowie
7 paździer.	z	Pogonią	we	Lwowie
14 "	z	Pogonią	w	Krakowie
21 "	ze	Śmigłym	we	Wilnie
4 listopada	z	Polonią	w	Warszawie
11 "	z	Wartą	w	Krakowie
18 "	z	Ł K S	w	Łodzi

i podobie dla wszystkich klubów.

Następnie, zaczynając od pierwszego wiersza, piszemy :

27. VIII. grają Cracovia ze Śmigłym w Krakowie
Pogoń z Polonią w Warszawie
Ł K S z Wartą w Łodzi

i podobie w pozostałych terminach.

Przy odrobinie systematyczności i uwagi nie sprawi to większego kłopotu.

W wypadku zgłoszenia się 5 współzawodników - ta sama tabela znajduje zastosowanie. Należy poprostu zignorować pozycję symbolu F, jakby go wcale nie było w tabeli i rozpisać terminy mistrzostw jak poprzednio. W każdym terminie będą grały tylko 4 kluby, piąty zaś będzie odpoczywał.

Oprócz powyższej, na 6 i 5 klubów, można ułożyć tabele na dowolną ilość klubów. Ze względu na ograniczone miejsce podajemy tu jeszcze tylko tabele na 8 i 7 klubów, oraz na 12 lub 11 klubów. Na żądanie jednak chętnie służymy - dalszemi.

Tabela dla 12 klubów.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
I	l	C	b	E	d	G	f	I	h	K	j	A
II	c	e	A	g	B	i	D	k	F	L	H	j
III	E	G	l	I	a	K	b	J	d	h	f	C
IV	g	i	e	k	C	j	A	L	B	F	D	h
V	I	K	G	J	l	H	c	f	a	d	b	E
VI	k	j	i	h	g	l	E	D	C	B	A	f
VII	J	H	K	F	I	d	l	b	e	a	c	G
VIII	h	f	j	L	k	B	i	A	G	C	E	d
IX	F	D	h	b	J	a	K	c	l	e	g	I
X	d	L	e	A	h	C	j	E	k	G	I	b
XI	B	a	D	c	F	e	H	g	J	i	l	K
XII	b	A	d	C	f	E	h	G	j	I	L	K
XIII	L	c	B	e	D	g	F	a	H	k	J	a
XIV	C	E	a	G	b	I	d	K	f	l	h	J
XV	e	g	L	i	A	k	B	j	D	H	F	c
XVI	G	I	E	K	c	J	a	l	b	f	d	H
XVII	i	k	g	j	L	h	C	F	A	D	B	e
XVIII	K	J	I	H	G	l	e	d	c	b	a	F
XIX	j	h	k	f	i	D	L	B	E	A	C	g
XX	H	F	J	l	K	b	I	a	g	c	e	D
XXI	f	d	h	B	j	A	k	C	L	E	G	i
XXII	D	l	F	a	H	c	G	e	K	g	I	B

Tabela dla 8 klubów.

	A	B	C	D	E	F	G	H
I	h	C	b	E	d	G	f	A
II	c	e	A	g	B	H	D	f
III	E	G	h	F	a	d	b	C
IV	g	f	e	H	C	B	A	d
V	F	D	b	b	h	a	c	E
VI	d	H	f	A	g	C	E	b
VII	B	a	D	c	F	e	h	G
VIII	b	A	d	C	f	E	H	g
IX	H	c	B	e	D	g	F	a
X	C	E	a	G	b	h	d	F
XI	e	g	H	f	A	D	B	c
XII	G	F	E	h	c	b	a	D
XIII	f	d	g	B	H	A	C	e
XIV	D	h	F	a	G	c	e	B

System kombinowany

Dla uniknięcia nadmiernej ilości rozgrywek można robić pewne modyfikacje. Zamiast np.jednej ligi z 12 klubów, wymagającej 132 rozgrywek, można zorganizować dwie /północną i południową np./ z 6 klubami w każdej. Wtedy w każdej lidze trzeba urządzić po 30 spotkań czyli razem 60. Z finałowej rozgrywki dwu mistrzów wyłoni się wtedy mistrz całości i wicemistrz.

Niewiadome natomiast pozostaje dalsze klasyfikowanie się klubów. - Kto np. ma trzecie, lub czwarte miejsce?

Aby mieć odpowiedź na to pytanie, można dopuścić do finałowej puli po 2 lub 3 kluby z każdej ligi, wówczas może być ustalone trzecie i czwarte, a nawet piąte i szóste miejsce.

Ale w ostatnim wypadku w puli finałowej musi się odbyć nowych 30 rozgrywek!

System "amerykański"

Wyżej wzmiankowany Blezard proponuje również receptę na,zwany przez niego "amerykański", system rozgrywek.

Jest to właściwie system poprzedni z tą modyfikacją, że każdy przeciwnik gra z każdym, ale tylko raz. Ogólna ilość spotkań spada do połowy.

Blezard zaleca ten system, gdy czynnik trawnika, terenu, kortu, stołu i "w ogóle czegoby niebądź własnego", - nie gra roli, np. w turnieju szachistów.

Systematyczne zestawienie par spotykających się w następujących po sobie kolejkach, może być dokonane natychmiast przy pomocy tych samych tablic. Nazywając współzawodników A, B, C, D, E i F jak poprzednio należy przy wypisywaniu par symbol u czoła tabeli kojarzyć tylko z wielką literą alfabetu, pojawiającą się w tabeli. Używa się przy tym tylko górnej połowy tabeli /odpowiadającej I serii rozgrywek/.

Przy sześciu zgłoszonych-skojarzenie par wygląda więc, jak następuje :

BC	DE	FA
CA	DF	EB
AE	BD	FC
BF	DA	EC
AB	CD	EF



Ośrodek Wychowania Fizycznego w Kielcach

System pucharowy albo turniejowy

Drugim klasycznym systemem gier jest system pucharowy, stosowany najchętniej na turniejach, gdy spośród stosunkowo dużej ilości współzawodników, zgromadzonych w jednym miejscu najwyżej na parę dni, trzeba przy jak najmniejszej ilości gier wyłonić zwycięzcę, zdobywcę pucharu. Pary przeciwników dobiera się tu losowaniem, z których przegrywający odpada od dalszej konkurencji. W ten sposób liczba konkurentów szybko maleje i wreszcie niepokonany schodzi z placu boju tylko zwycięzca.

System ten jest bardzo szybki i ekonomiczny, ale wykazujący poważne wady. Nie daje możliwości sklasyfikowania zawodników, a następnie wprowadza element przypadkowości, który nieraz może faworyzować szczęściarzy kosztem bardziej wartościowych przeciwników. Stosuje się tu więc szereg modyfikacji.

Zmodyfikowany system pucharowy jest np. szeroko stosowany w rozgrywkach tenisowych. A na czym te modyfikacje polegają najlepiej widać na przykładzie.

-Zgłosiło się np. 16 przeciwników. Losowanie, 8 gier - na placu zostaje 8 zwycięzców ćwierćfinalistów. Następne losowanie, 4 gry - 4 półfinalistów losuje do półfinałów. Dwa dalsze spotkania - zwycięzcy walczą o pierwsze i drugie miejsce, pokonani - o trzecie i czwarte. Szybko, płynnie, sprawnie, wszyscy zadowoleni!

Ale już nie tak gładko idzie przy 12 zgłoszonych. Z pierwszych 6 gier wychodzi 6 zwycięzców. Z nowej kolejki gier wychodzi już tylko trzech, półfinalistów? Co jest ? Powinno ich chyba być czterech! Losowanie skazuje dwóch graczy na "morderczą" walkę o prawo wejścia do finału, a trzeci losowaniem zakwalifikowany jako drugi finalista, dziecko szczęścia, zajada pomarańcze i podpatruje taktykę przyszłego swego przeciwnika. Do finału staje świeży, wypoczęty i łatwo rozprawia się ze zmęczonym współzawodnikiem, któremu w zwykłych warunkach uległby zdecydowanie.- Wszyscy obwiniają organizację za zepsucie wyniku turnieju - i słusznie!

Należy tak zorganizować zawody, ażeby liczbę zgłoszonych sprowadzić jaknajszybciej, w pierwszej zaraz kolejce gier, do jednej z liczb 2, 4, 8, 16, 32, 64, 128, i t.d. / to jest do n-tej potęgi 2/, które nazwijmy liczbami zasadniczemi.- Od takiej dopiero liczby począwszy należy zwyczajnie losować pary, bez obawy, że coś nie wyjdzie.

Do zasadniczej liczby zawodników dojdzie się grupując tylko część w pary, które grając w takiej kolejce wstępnej dostarczą tylu zwycięzców, ilu potrzeba żeby z pozostałymi, bezrobotnymi narazie konkurentami utworzyli w sumie liczbę zasadniczą.

Jak szybko i bezbłędnie obliczyć niezbędną liczbę spotkań oraz liczbę bezrobotnych?

Znowu nieoceniony Blezard przychodzi z pomocą. Jego recepta brzmi :

1/ porównać liczbę zgłoszeń z pierwszą większą liczbą zasadniczą,

2/ odejmując od liczby zasadniczej liczbę zgłoszeń otrzymuje się liczbę bezrobotnych we wstępnej kolejce,

3/ odejmując od liczby zgłoszonych liczbę bezrobotnych otrzymuje się liczbę zawodników, których należy rozlosować w pary do gier we wstępnej kolejce.

Na przykład zgłosiło się 57 zawodników. Najbliższa większa liczba zasadnicza jest 64.- Stosując równanie /2/ dostajemy :

64 - 57 = 7 bezrobotnych.

Stosując następne równanie /3/ dostajemy :

57 - 7 = 50 współzawodników,

których należy rozlosować w pary.

W wyniku rozgrywek wstępnych 25 zwycięzców dołącza do 7 bezrobotnych, dając liczbę zasadniczą 32 zawodników pierwszej kolejki.

Następną modyfikacją będzie wyeliminowanie możliwości spotkania dwóch najlepszych graczy, typowanych na finalistów, w pierwszej kolejce, co przy losowaniu zawsze jest możliwe. Stosuje się mianowicie rozstawianie znanych najlepszych graczy w poszczególnych ósemkach czy ćwiartkach, tak, aby mogli się spotkać dopiero gdzieś w ćwierćfinałach, względnie w półfinałach. System ten stosowany np. w słynnych turniejach międzynarodowych w tenisie w Wimbledon.

Należy w podobnych wypadkach sprowadzić zawodników do liczby zasadniczej, np. 64. Mając w tym np. 8 zawodników wybitnych należy pozostałych 56 rozlosować na 8 grup po 7, i do każdej grupy dołożyć po jednym asie. Teraz losowanie par powinno się odbywać w obrębie każdej grupy z osobna, bez zmieniania zawodników z grupy do grupy. W ten sposób dochodzi się do ćwierćfinałów, w których przeciwników do par losuje się z ósemki zwycięzców /która nie zawsze jest ósemką owych asów/ i dalej już normalnie do końca.

Jako przykład, rozplanowania rozgrywek systemem pucharowym, może służyć podany niżej rozkład tegorocznych zawodów tenisowych o puchar Davisa.

Często w dużych turniejach, przy dużej ilości współzawodników, organizuje się turniej pocieszenia dla pokonanych w pierwszej kolejce.

W zawodach, gromadzących nie tak duże ilości współzawodników, można zastosować system pucharowy z tą modyfikacją, że nie jedna, lecz dwie porażki eliminują z konkurencji. Należy wówczas po dwa razy losować pary przeciwników w każdej kolejce, uważając, aby dwie dane drużyny nie grały ze sobą dwa razy, jeśli to jest możliwe.

Czasem warunki życiowe mogą spowodować konieczność dalszych modyfikacji, obu tak zasadniczych, systemów rozgrywek. W wypadku trudności lub wątpliwości - Redakcja Poradnika chętnie służy pomocą.

O puchar Davisa



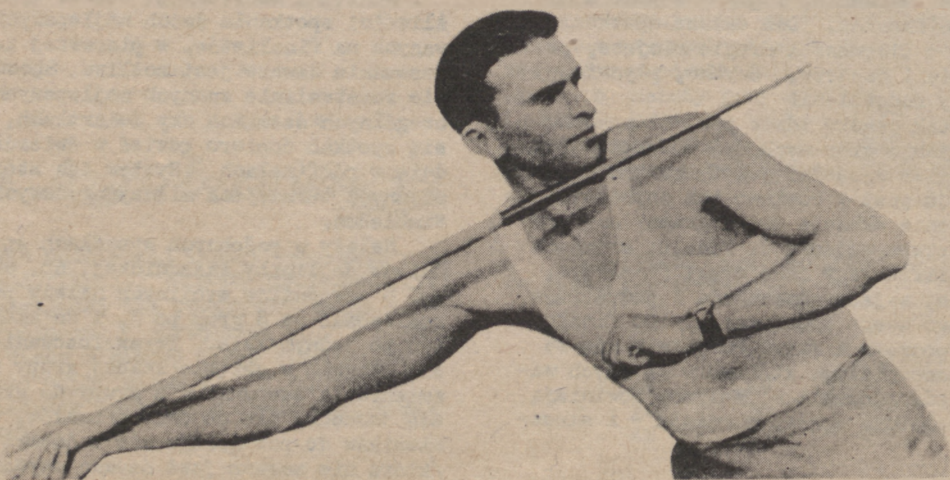
Perpetuum mobile,czyli sławne międzynarodowe rozgrywki o puchar Davisa /który przez żadną reprezentację nie może być zdobyty na stałe/, przerwane na czas wojny, wznowione będą w tym roku. Obrońcą pucharu jest Australia. Państwowe reprezentacje dobijające się o zaszczyt walki z Australią będą walczyć w dwu zonach, europejskiej i Pacyfiku.
Szczegółowy plan gier przedstawia się jak następuje:

Strefa Europejska:
Hiszpania
Szwajcaria
Anglia
Francja
Czechy
Turcja
Jugosławia
Egipt
Dania
Chiny
Belgia
Monaco
Szwecja
Holandia
Irlandia

Strefa Ameryki:
Mexico
Canada
USA
Filipiny

Strefa Pacyfiku: Nowa Zelandia

Poprzedni zwycięzca Australia



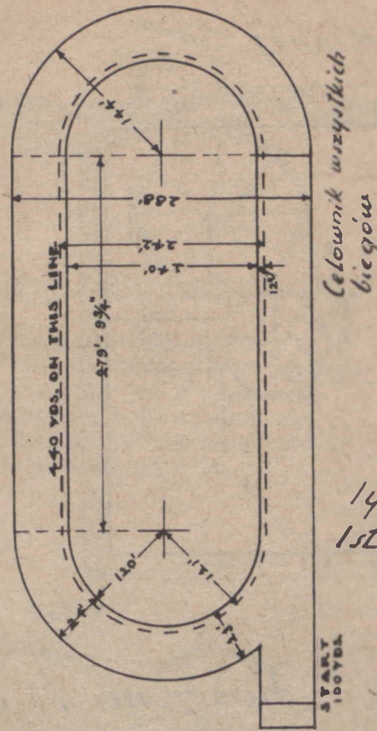
E.Lokajski-nasz rekordzista w rzucie oszczepem /przed wojną/

Boiska

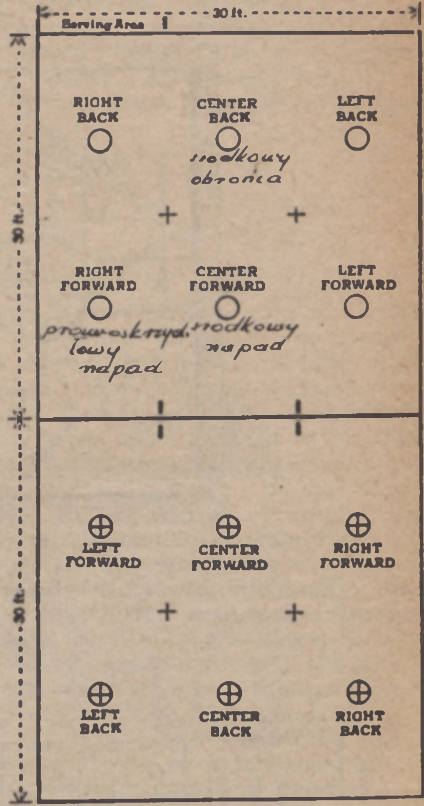
Zdając sobie sprawę z kłopotów, jakie miewają organizatorzy przy wyznaczaniu boisk, nie pamiętając dokładnie wszystkich linii i wymiarów - podajemy poniżej rysunki wymiarowe boisk najbardziej popularnych gier.

Linie zazwyczaj wylewa się rzadko rozwodnionym wapnem, wysypuje kredą /najlepiej między dwiema równoległymi - w odstępie do 5 cm.- deszczułkami/, wysypuje jasnym piaskiem na ciemnym tle boiska, a w wypadku, gdy tego rodzaju "luksusowe" pomoce są niedostępne, linie rysuje się wprost patykiem na ziemi, lub żłobi się rowek. Wszystkie linie winny być proste /prowadzone wzdłuż wyciągniętej linki lub drewnianej linii/ i starannie wymierzone, ażeby zbiegały się pod prostymi kątami, a linie równoległe były rzeczywiście równoległe.

Bieżnia Lekkoatletyczna

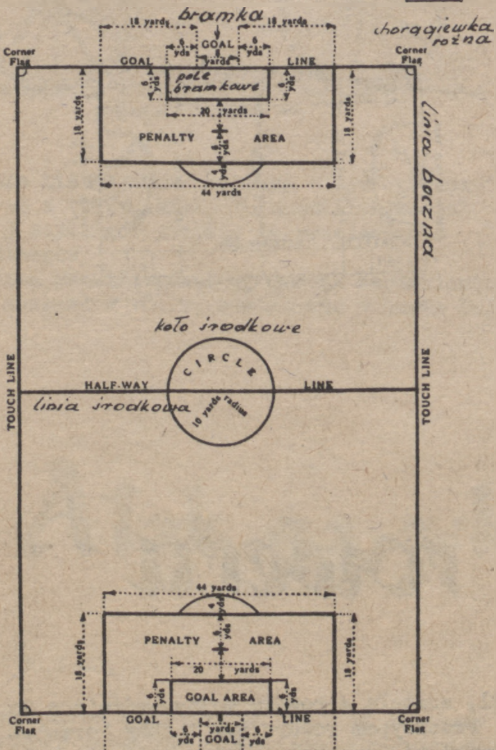


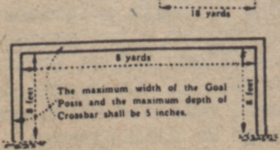
Piłka siatkowa

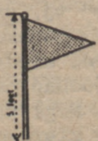


1 yard = 91.73 cm
1 stopa = 30.48 cm

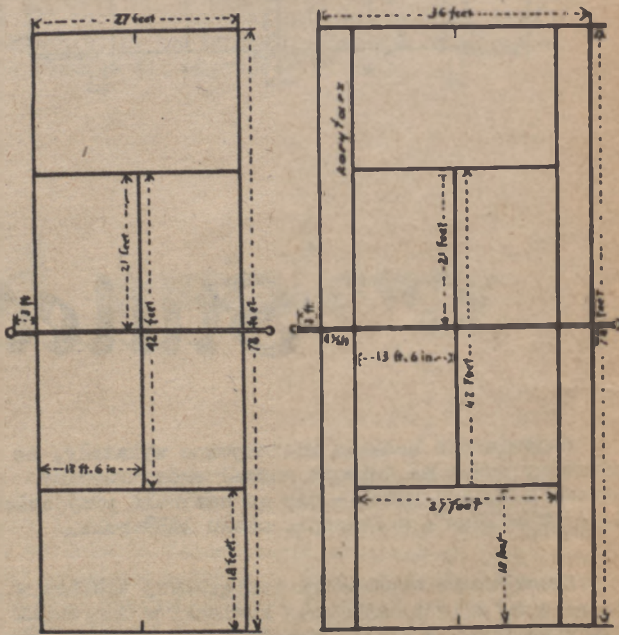
Piłka nożna



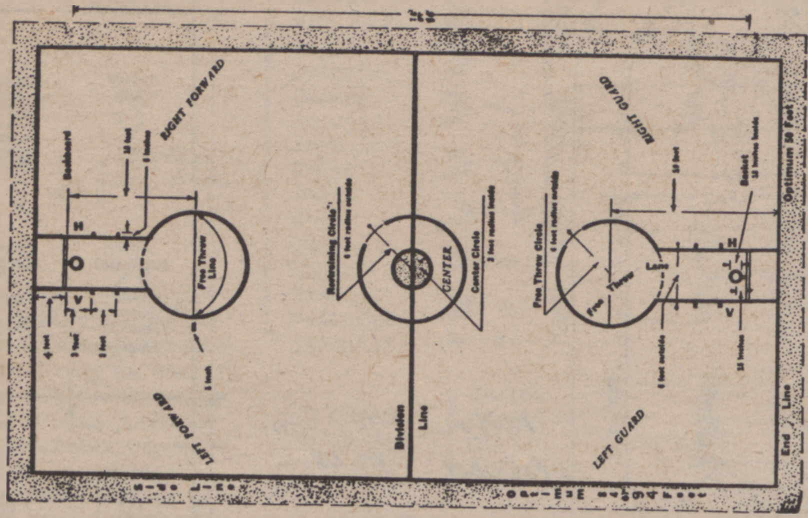




Korty Tenisowe

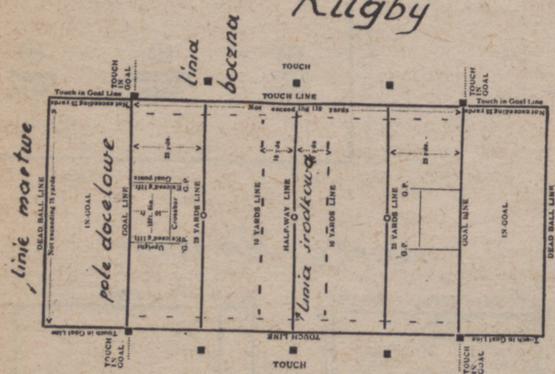


Boisko piłki koszykowej

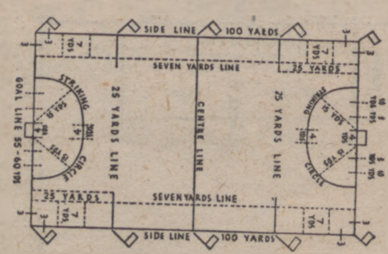


1yard = 91.73cm.
1stopa - 30.48cm.

Rugby



Hokej na trawie



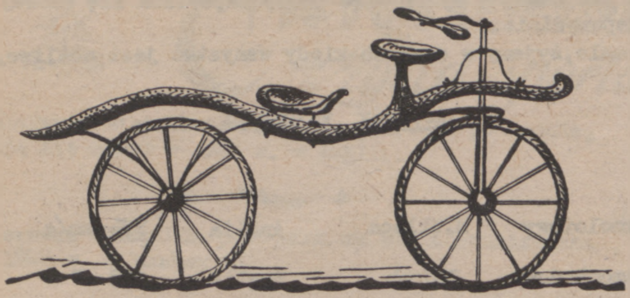
Stulecie roweru

Najświeższe badania historyczne wykazały, że pierwszy rower na świecie został skonstruowany przez "głupiego Pate" - jak go nazywali przyjaciele - Macmillan'a w Szkocji, około 1839 roku.

Uroczystość wbudowania pamiątkowej tablicy w ścianie, do dziś istniejącej kuzienki w Courthill Dumfriesshire, w której narodził się pierwszy bicykl, została z powodu wojny opóźniona do maja r.b.

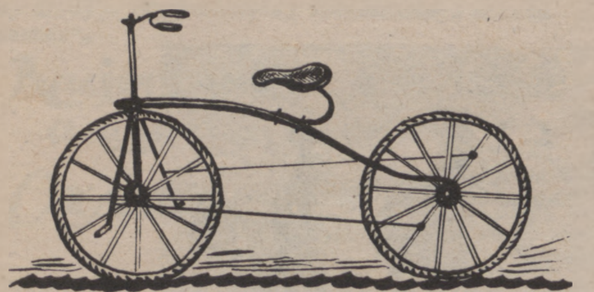
Prototypem roweru był "hobby horse" - "koń do zabawy" tj. dwa koła, jedno z drugim połączone specjalnie skonstruowanym drągiem w ten sposób, że jegomość siedząc na nim okrakiem, jak na koniu, mógł jechać na kołach, odpychając się nogami od ziemi. Mógł przytem kierować przednim kołem przy pomocy kierownika, podobnego do dzisiejszego.

Welocyped z r.1820



Macmillan dorobił napęd do takiego konia, przymocowując do dwóch szprych tylnego koła dwa napędowe pręty metalowe, podobnie jak w parowozie, wprawiane w ruch za pomocą nóg opierających się stopami na pedałach, umieszczonych na swego rodzaju wahadłach z obu stron przedniego koła.

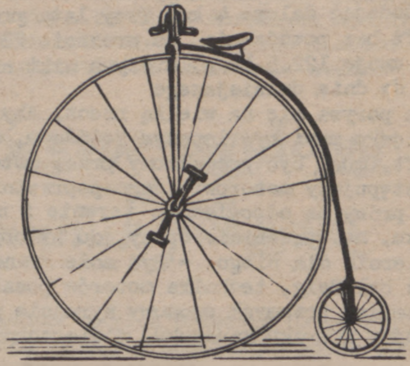
Rower Macmillan'a



Pierwsza historyczna wzmianka o tym rowerze zachowała się z 1842r. kiedy to Macmillan został skazany na 5 szylingów grzywny za przejechanie dziecka w Glasgow.

Wynalazek Macmillana uległ jednak zapomnieniu, aczkolwiek znalazł w 1847r. naśladowcę w Garin Dalzel'u, który do niedawna uważany był za pierwszego konstruktora. Dopiero w 1865r. Michaux we Francji /a właściwie jego pomocnik Pierre Lallement/ zapoczątkował erę roweru, dając mu napęd pedałowy na przednie koło. W celu uzyskania większej przekładni, tj. możności przejechania większego dystansu od jednego obrotu pedałów x/ zwiększano wymiar przedniego /napędowego/ koła, a zmiejszano tylnego.

Rower naszych ojców



Po tej linii szedł jego rozwój, aż do roku 1879, kiedy Lawson skonstruował "bicyclette" w ten sposób, że napędowym zostało z powrotem tylne koło, uruchamiane przekładnią łańcuchową. Nowoczesną formę, niewiele już zmienioną do dnia dzisiejszego, ustalił w 1885r. J.K.Starley, produkując swój sławny "Rover Safety", rower bezpieczeństwa. Firmowa nazwa bicykla przyjęła się w Polsce, jako pospolita nazwa roweru.

Dalszym krokiem na drodze rozwoju roweru było zastąpienie pełnych obręczy gumowych na kołach przez pneumatyki, zastosowane po raz pierwszy przez Dunlop.

x/ Stąd używane do dziś określenie, n.p. "przekładnia 72" roweru, oznaczające, że rower ma taką przekładnię, iż za jednym całkowitym obrotem pedałów posunie się naprzód o 72 cale.

Atak na rekord światowy

The Bicycle 30.1.46.

Francuz Oubron zapowiedział atak na światowy rekord godzinnej jazdy na rowerze za prowadzeniem motoru bez ograniczeń. Rekord w tym najniebezpieczniejszym dla życia ludzkiego sporcie jest jednym z ych, które należą do najbardziej wyśrubowanych, na bardziej zbliżających się do kresu możliwości lu zkich.

Rekord należy do Belga Vanderstuyft, ustanowiony był na paryskim torze Monthlery w 1928r. i wynosi 122.5 km/g.- Wynik ten nie może nie imponować, aczkolwiek Vanderstuyft osiągnął go przy pomocy prowadzącego motocykla, który zaopatrywany w zasłony niby szafę,nie tylko osłaniał go od wiatru, ale jakby wsysał w pozostawianą za sobą próżnię.

Ten rekord był wynikiem osteroletniego pojedynku Vanderstuyft'a z Francuzem Brunier. Zaczął Vanderstuyft, który wynikiem 108 km/g poprawił nietknięty od 1909 r. rekord Francuza Cuiguard 101.3 km/g. W dwa tygodnie później Brunier wydarł im rekord wynikiem o 5 km lepszym. W roku następnym Vanderstuyft odzyskał prowadzenie, poprawiając rekord prawie o 2 km. Lecz w miesiąc potem Brunier znowu był górą, dodając dalsze 4 km. Trzy lata próbował Vanderstuyft bez powodzenia, aż wreszcie 28.9.1928 przejechał swoje 122.5 km/g, których nikt nie mógł mu odebrać do dnia dzisiejszego

Oubron porywa się na wielką rzecz. Aby z próby wyjść zwycięsko musi być lepszym jeźdźcem, niż był Vanderstuyft, musi być prowadzony przez motor conajmniej nieustępujący motorowi swego poprzednika, musi dokonać próby na odpowiednim terenie i musi uniknąć wypadku, np. przebicie opony, co byłoby jednocześnie śmiercią dla niego. - Być może Francuz jest lepszy, niż był Belg, technika motorów poszła naprzód, natomiast przemysł oponowy wyraźnie podupadł z powodu wojny i braku kauczuku, nawierzchnia toru w Monthlery jest również zdecydowanie gorsza, niż 20 lat temu, - wynik więc próby zapowiada się raczej niepomyślnie.

Ale,żyjemy w czasach kiedy wszystko jest możliwe.

<u>Rekordy szybkości</u>

Samolotowy	H.Wilson	Anglia	974 km/g
Samochodowy	J.Cobb	Anglia	593 "
Motocyklowy	E.Henne	Niemcy	244 "
Motorówkowy	M.Campbell	Anglia	228 "
Kolejowy	L.N.E. & R.	Anglia	205 "
Rowerowy za prowadzeniem	Vanderstuyft	Belgia	122,5"



Skijöring w Zakopanem

J.Ejsmond
Fragm.z wiersza p.t.:

Moda

Rzecz to ogromnie stara,
chociaż wiecznie młoda...
Wszystkim rządzi na świecie
czarodziejska moda.

....

Staruszek, co się skarży
na reumatyzm z płaczem,
uległszy modzie, staje się
szybkobiegaczem ...

Zmarźluch, który jadł ciągle
i popuszczał pasa,
porzuca ciepłą izbę:
lata na golasa ...

Niedołęga co wlókł się
z zapuchniętym pyskiem,
nabiera w mig energii:
pragnie rzucać dyskiem!

Drżący przed fuzją i przed psem
Izraelita
pragnie zostać myśliwym
o żubry się pyta ...

Pijaczyna co truchlał
na sam widok wody
Skacze do rzeki ... Moda:
pływackie zawody ...

Choć szaleć! choć ogarów,
dzika, kordelasa!
choc dzidą kłuć króliki
jak za króla Sasa!

Ciekawostki z życia sportowego w Anglii

Kolarskie mistrzostwa świata, pierwsze po wojnie, mają się odbyć w 1947 r. w Anglii.

Pierwsza olimpiada powojenna ma być zorganizowana w 1948 r. w Londynie.

W 14, 15 i 16 wieku robiono wiele, aby wytępić piłkę nożną. W 1457 r. Jakub III wydał dekret nakazujący całkowite zaniechanie gry w piłkę nożną. Inni królowie również byli jej przeciwni. Zarządzenie władz miasta Manchester z 12.10.1608 w zakończeniu długich pomstowań mówi: "Odtąd żaden szanujący się człowiek nie będzie grał w piłkę nożną, na żadnej ulicy, w obrębie wyżej wymienionego miasta Manchester".

Racjonowanie żywności a wyścig ósemek Oxford - Cambridge

Pierwszy po siedmioletniej przerwie wioślarski wyścig reprezentacyjnych ósemek uniwersytetów Oxford i Cambridge odbędzie się dn.30 marca na tradycyjnej trasie Putney-Mortlake na Tamizie.

Treningi ósemek już się dawno rozpoczęły. W obu uniwersytetach ostatnie tygodnie obie osady spędzą w "obozach treningowych" w Londynie, aby oszlifować ostatecznie swą formę i przyzwyczaić się do wiosłowania na Tamizie, na trasie biegu.

Jak dalece wyścig ten jest popularny w Anglii świadczy fakt, że np."Daily Telegraph" jeden z najpoważniejszych dzienników Anglii, już na półtora miesiąca przed terminem, na pierwszej stronicy podaje szczegóły, dotyczące załóg.

Czytamy więc, że tegoroczna załoga Oxfordu będzie się składała z najlżejszych wioślarzy, jakie znają dzieje tego wyścigu. Przeciętne waga będzie 70 kg, znacznie poniżej przeciętnej osady z 1939 r., wynoszącej 76.5 kg.

Jest to skutek wojennego zracjonowania żywności, że obecne pokolenie młodzieży oksfordzkiej wykazuje taką stratę na wadzę. Prezes klubu stwierdza, że odżywianie reprezentacyjnej osady jest największym problemem."Mieszkamy i jemy razem - oświadczył - i chociaż powagi lekarskie twierdzą, że możemy się obyć bez beafsteak'u,praktyka wykazuje,że tak nie jest!"

Katastrofalnie mała waga osady była powodem, że musiano zbudować dla niej nową łódź wyścigową. Jest to jedna z najmniejszych i najlżejszych, jakie użyto w tym przeszło stuletnim wyścigu. Materiałem jest cedr z Honduras. Długość całkowita wynosi 18,59 m.

Osada Cambridge będzie złożona z cięższych wioślarzy. I ona ma kłopoty z racjami żywnościowymi, ale składa się z bardziej dorosłych mężczyzn. Niektórzy z nich byli nawet w wojsku i obecnie powrócili do uniwersytetu dla ukończenia studiów.

Kryzys węglowy a puchar piłkarski

Jak wiadomo Anglia przeżywa ostry kryzys węglowy. Z trudem wydobywa obecnie ze swych licznych kopalń ilość węgla wystarczającą na potrzeby wewnętrzne, gdy przed wojną węgiel był jej jednym z głównych przedmiotów exportu. Kryzys spowodowany jest nie tylko ucieczką górników od kopalń do innych zawodów, ale także mało stosunkowo produkcyjną pracą tych co zostali, a także spóźnianiem się i opuszczaniem dni pracy.

Na wzrost liczby opuszczonych roboczodni wielki wpływ mają rozgrywki piłkarskie, odbywające się w tygodniu. Na przykład piąta runda zawodów o puchar zrobiła poważne wyrwy w liczbie wydobytych ton węgla. W Birmingham np. mecz Aston-Villa - Chelsea spowodował nieobecność we wtorek w dn.12 lutego 26% górników w kopalni Hampstead Colliers, powodując zmniejszenie dziennego wydobycia o 200 ton."Każda fabryka w promieniu 10 km od Aston-Villa leżąca stwierdziła wzrost nieobecności" - podaje "Daily Telegraph" na pierwszej stronie.

W dwa dni później drugi klub birminghamski walczył z możliwością zakwalifikowania się do dalszej kolejki. Owszem Sunderland został pokonany 1:3 przez Birmingham, lecz tysiące robotników nie poszło do pracy.

Jeden z czytelników w liście do "Sunday Times" obliczył,że spotkania kosztowały ogółem 700.000 roboczogodzin straconych, co w języku budowlanym znaczy stratę możliwości wystawienia 350 domów,a w języku górniczym - wydobycia 100.000 ton węgla.

Oczywiście wywołało to reakcję ze strony czynników kompetentnych. Ale,że to sprawa w Anglii, kraju demokratycznym, więc gdy pewna londyńska fabryka instrumentów elektrycznych wyrzuciła 4 robotników z pracy za to przestępstwo - sąd nakazał ich wszystkich przyjąć z powrotem.

Na interpelację w Parlamencie premier Attlee odpowiedział,że nie będą wyciągane z tego względu żadne konsekwencje w stosunku do piłkarzy, ale wierzy, iż oni sami zrozumieją swą winę.

Rzeczywiście,jednocześnie z tą wypowiedzią premiera W.Brytanii ukazało się w prasie oświadczenie Związku Piłkarskiego,że doceniając wagę sytuacji nie zamierza urządzać w przyszłości rozgrywek pucharowych w dni robocze.

Handel piłkarzami

Na początku sezonu ligowych rozgrywek piłkarskich /trwających w Anglii przez całą zimę, od jesieni do późnej wiosny/, kluby zawodowców kompletując drużyny licytują się w nabywaniu wartościowych kopaczy. Niepoślednią tu rolę grają pisma. Np. jeden z wrześniowych numerów "Evening Standart" obok "News Chronicle" najpoczytniejszego pisma wieczornego Londynu, w "ramce" niby nasz nekrolog, pod tytułem : "Tom Lawton: Południe kupić nie może" zamieszcza następujące "Ogłoszenie przetargu" :

"Tom Lawton, Everton środek napadu; blisko 350 bramek w rozgrywkach pierwszej klasy; 30-to krotny reprezentant Anglii; w przyszłą niedzielę skończy 26 lat; wartości /w-g przedwojennego szacunku/ w okolicach 15.000 funtów.- Chce się przenieść na Południe Anglii."

Potem następuje komentarz redakcyjny:
"Dokąd Lawton pojedzie? - Pierwsza uwaga się narzuca - który z południowych klubów może sobie pozwolić na taką cenę? - Wszystkie myśli zwracają się ku Chelsea x/

- Któremu klubowi brak kierownika napadu? - Znowu Chelsea.

- Jaki klub odpowiedziałby Lawtonowi? - Oczywiście klub kalibru Chelsea.

Tymczasem - "Nie jesteśmy w tem zainteresowani" mówi Chelsea.

Inne kluby zdradzają zainteresowanie, ale coś wygląda na to, że Lawton będzie mógł się tylko wtedy przenieść, jeżeli Everton odstąpi go tanio.

Rozumowanie Chelsea, a także i innych klubów, idzie po linii: "Komuby się śniło tracić pieniądze na kupno gracza, którym nie można dysponować. Lawton jest w wojsku i może być wysłany gdzie bądź.- Everton dobrze zarobi gdy dostanie za niego 10.000 funtów.

Podobnie rozumują i inne wielkie kluby Londyńskie - Arsenal i Spurs. I one nie zamierzają kupić."

W tym samym numerze notatka:
"Soo przenosi się do Leicester City" informuje, że ten reprezentacyjny obrońca lub pomocnik Anglii i RAF został zakupiony ze Stoke City za 5.000 funtów. Poza tym "Fulham potrzebuje ludzi", "Spurs nie mają środkowego napadu", "Leslie Jones z powrotem człowiekiem Arsenal'u" i t.d.

x/ Stara nasza znajoma, która na kilka lat przed wojną bawiła w Polsce, ulegając w Warszawie Polonii w dwucyfrowym stosunku.

Zastosowanie napędu rakietowego w sporcie

Dopingowanie koni przed wyścigami podniecającymi zastrzykami było w Polsce karane kryminałem. Podobne eksperymenty na psach, uganiających się za sztucznym królikiem-gwoli hazardowania się tubylców totalizatorem - również w Anglii pachną karą. Ale na ludziach w celach szlachetnych, to można...

W meczu pucharowym Stoke City pokonał po ciężkiej walce Sheffield unity 2 : 0.

Dzięki wspaniałej grze swego prawoskrzydłowego, 44-krotnego reprezentanta Anglii, Stanley Matthewsa - przede wszystkim.

Matthew był chory i doktór zdecydował, że nie będzie on miał siły wziąć udziału w meczu.

Ale inny doktór dał przed meczem Matthewsowi dwie pigułki. Takie, sfabrykowane przez Niemców, dla użytku swych spadochroniarzy przed specjalnie wyczerpującymi akcjami.

Naładowany pigułkami Matthews grał jakby miał motory w nogach.

Marzyciele snują teraz w extazie przypuszczenia, w jakim stosunku brytyjska jedenastka Matthewsów i Lawtonów zasilonych pigułkami nabiłaby reprezentację Europy.

Albo jakiej rewolucji ulegnie tabela rekordów w biegach, na przykład, kiedy zadownik, podjadłszy sobie godnie pigułek, puści się po bieżni niby samolot z napędem rakietowym!

Przyszłość rekordów leży więc teraz w stopniu koncentracji pigułek.

Pół wieku na Trybunie

K.Z.

Na meczach 1-szo ligowego Nottingham Forest trzech widzów jest zawsze murowanych, mianowicie: 83-letni Tom, 79-letni Ted i chłopak Bill liczący zaledwie 65 lat.

- Od 70 lat chodziłem co sobotę na mecze Forest, mówi Tom, zdaje się, że w sumie opuściłem tylko 3 mecze, a to gdy moja babka umarła, w dzień mego ślubu, i gdy mi się rodziło pierwsze dziecko...

Młody Bill, uczęszczający na mecze zaledwie od 50-ciu lat, milczy potulnie, gdy Tom i Ted wspominają dobre, stare czasy. Czasy, kiedy nie było stałych bramek, kiedy nie znano rzutów karnych, kiedy sędzia nie gwizdał tylko krzyczał, no i kiedy zawodowstwo było potajemne, blackmarketowe /tj. przed oficjalnym uznaniem w 1885 r./

Trzej gentelmeni siedzą zawsze na tych samych miejscach i nikt w całym Nottingham nie odważyłby się ich zająć. Lubią oni mruknąć pod nosem "hoo," "come on", lub "Goo", poczem patrzą zawstydzeni wokoło, że tak hałaśliwie się zachowują. Lecz zapewniają:

- Pokrzyczyć w sobotę na meczu Forest to najlepsza gimnastyka dla płuc i gardła!

Zapytani, co robią latem, gdy niema meczy, Tom, Ted i Bill odpowiedzieli chórem:

- Chodzimy wtedy na długie spacery, by być w kondycji na sezon piłkarski!

Sport w 1-szej Dywizji

Dzien.Pol.i Dzien.Żołn.
Londyn.Stycz.1946.

/PAT/ - W bardzo krótkim czasie po zakończeniu działań wojennych na terenie Niemiec i otrzymaniu własnego terytorium okupacyjnego - w 1 Polskiej Dywizji Pancernej zaczęło krzewić się bujne życie sportowe. Początkowo były to sporadyczne zawody piłkarskie lub lekko-atletyczne, obecnie uprawiane są wszystkie gałęzie sportu.

Największą popularnością wśród żołnierzy cieszy się piłka nożna. Mistrzostwa dywizyjne rozegrano przy udziale 20 drużyn, w czym czynnych graczy zarejestrowano przeszło 400. Mistrzem dywizyjnym została drużyna 9. Batalionu Strzelców Flandryjskich, która nie przegrała ani jednych zawodów.

Reprezentacja Dywizji rozegrała cztery mecze, przy czym pokonała reprezentację 107 brytyjskiej Brygady Artylerii oraz reprezentację wojsk holenderskich. Rozegrano ponadto wiele spotkań w Belgii, Holandii i między poszczególnymi oddziałami Dywizji, a oddziałami brytyjskimi, przeważnie zakończonych zwycięsko.

Meczom o mistrzostwo i z reprezentacjami obcymi przyglądało się tysiące widzów. 5.000 publiczności na zawodach jest zjawiskiem zupełnie normalnym.

W lekkiej atletyce, najtrudniejszej dziedzinie sportu, mimo opóźnienia sezonu o parę miesięcy, osiągnięto zupełnie zadawalające wyniki, a żołnierze polscy reprezentowali 30.Korpus / w którego skład wchodzi dywizja polska/ na zawodach o mistrzostwo B.A.O.R. /Armii Renu/, na których zdobyli dwa drugie miejsca.

Hippika, sporty wodne, kolarstwo, piłka ręczna, tenis, strzelectwo, sporty zimowe - każda z tych dziedzin może poszczycić się poważnymi osiągnięciami. Ostatnio wielką popularnością cieszy się boks, który uprawia wzrastająca z dnia na dzień liczba zawodników. Również motocykliści, zachęceni osiągnięciami w ubiegłym roku, szykują się do nowych zawodów.

Wśród żołnierzy dywizji nie ma bodaj ani jednego, któryby nie uprawiał jakiegoś sportu. Sport bowiem, który w czasach pokoju stanowi poważny czynnik wychowawczy i kształcący, w obecnych warunkach życia żołnierza polskiego na wychodztwie ma tym bardziej poważne znaczenie moralne i fizyczne.

Od Redakcji - Jak nas informuje pr.G. z 1 Dywizji, również sport kolarski znalazł licznych zwolenników. Rozegrano 2 wyścigi, w projekcie szereg dalszych zawodów w sezonie wiosennym, wraz z wyjazdem na obce tereny.

Reprezentacja piłkarska wyjechała w połowie stycznia r.b. na mecz do Belgii z reprezentacją garnizonu Bruxelli, a następnie ma rozegrać mecz z drużyną polską emigracyjną "Rapide" we Francji.

Kącik humoru

Dzien. Pol.
i Dzien.Żołn.
Londyn.3.9.1946.

Wizyta siłacza

K.Z.

Marynarz Stanisław Radwan, najsilniejszy Polak na świecie, znany jako "król żelaza", zjawił się wczoraj u nas w redakcji.

-Czy nie macie tu przypadkiem jakiejś szyny kolejowej? zapytał na wstępie.

-Niestety wszystkie wyszły, odparliśmy zawstydzeni, a na co panu właściwie?

-Zwinąłbym ją tu w mig w obrączkę,żeby wam dowieść, iż mimo 6-u lat w niewoli i straty 40 kilo na wadze, wciąż warto zapłacić 5-złotych za bilet na mój występ.

Jako jeniec Radwan siedział w Stalagu 11 B. Zapędzono go zrazu do kuźni. Wnet połamał wszystkie młoty, oskardy, i cęgi, a pilnik pogryzł zębami.

-On się nie nadaje do pracy fizycznej, zdecydowały zasmucone Szwaby, trzeba go wykorzystać intelektualnie.

No i przydzielono go do poczty obozowej.

Kiedyś Radwan zobaczył jak Niemiec ciachnął bagnetem jeńca - Polaka. Schwycił draba za kark i cisnął nim - jak piłką - ponad drutami. Dostał za to 21 dni celi.

-Natychmiast wyłamałem grube pręty w oknie, opowiada, i wyszedłem jakby nigdy nic. Dali mi spokój...

Obecnie Radwan będzie objeżdżał Francję i Anglię z występami. Mówi wesoło:

-Mam jedną wygodę, że mi walizki nie ukradną. Zostawiam ją byle gdzie i nikt nie ruszy.

-Dlaczego?

-Bo za ciężka! dwuch tragarzy jej nie podniesie. Teraz wojna,żelazo wszędzie marne. Nie mogę ryzykować łamania podkowy, której jakiś flejtuch z publiki też dałby radę. Moje akcesorja artystyczne muszą być solidne. Więc wożę z sobą, w walizie, sztangi, szyny, łańcuchy, podkowy, pręty - wszystko z prawdziwego dobrego żelaza.

Odgryzłszy na pożegnanie kawałek blatu od stołu, Radwan wyszedł. Przed redakcją podniósł jeszcze taksówkę - żeby sprawdzić czy resory są w porządku - i pojechał.



Narty po wycieczce w Tatry



Kolejka na Kasprowy



R. Malczewski
Z książki p.t.
Tatry i Podhale

Ujarzmienie Tatr

Najpóźniej ze wszystkich uderza o Tatry fala ludzi pragnących stoczyć walkę z ich potęgą, opanować ich strzelistość w bezinteresownej porywającej grze. Nie od razu rodzi się sport taterniczy, wolny od wszelkich utilitarnych pozorów, wykwit głęboko w człowieku tkwiących pasji zdobywania i hazardu. Zwolna wyodrębnia się z krajoznawczego włóczęgostwa, z naukowych obsłonek i chęci współżycia miejskiego człowieka z dziką przyrodą gór. Z czasem taternictwo polskie odsłoni wszystkie umowne cechy sportu, jednego z najwspanialszych, jakimi są : dążenie do rekordu i współzawodnictwo w grupie ludzi, odczuwających tak samo i uznających te same umowne więzy gry rozwiązywanej w pionach ścian i grzebieniach grani. ... W dziejach jego rozwoju pojawiają się różnorakie typy chodzących po skalistych bezdrożach. Od skrajnych mistyków począwszy, widzących w Tatrach ołtarze Boga, aż do czystych sportowców, uważających najwyższe spiętrzenia globu za taki sam przyrząd sportowy, jak skocznia narciarska lub basen pływacki. ...

W r. 1873 powstanie Towarzystwa Tatrzańskiego rozpoczyna erę systematycznej pracy nad rozwojem turystyki i udostępnieniem Tatr. ...

Rośnie jak na drożdżach zastęp zwykłych wędrowników po Tatrach, przybywa elity opętanej Tatrami; - do niej należą: Mieczysław i Jan Pawlikowscy, Ludwik Chałubiński, Adam Asnyk, Bronisław Dembowski, Leopold Świerz i wielu innych. W 1880-tym roku Jan Pawlikowski zdobywa wierzchołek Mnicha i zamyka tym rekordem okres klasycznego taternictwa, wyprawą, podjętą z pobudek po większej części sportowych. Dopiero na przełomie XIX-go i XX-go wieku odradza się taternictwo zdobywcze, pod wpływem alpinistów przynoszących w Tatry nowożytną technikę wspinania się i używania liny . ... Coraz mniej

posługują się taternicy przewodnikami góralami. Rozpoczyna się złoty wiek taternictwa polskiego. W szeregu wypraw podejmowanych zupełnie samodzielnie, w pełni świadomości psychicznego podłoża, na którym wyrastał ten niepohamowany pęd do gór, padają co do jednego wszystkie szczyty i większość ścian i grani, uchodzących przedtem nieraz za niemożliwe do zdobycia. Polskie taternictwo panuje nad całym obszarem Tatr. ... W roku 1912 Henryk Bednarski z towarzyszami wdziera się na szczyt Zamarłej Turni południową ścianą i stawia rekord bliski granicy możliwości ludzkiej. Po wielkiej wojnie szybko odradza się ruch w Tatry i z roku na rok pokrywa je coraz potężniejszym zalewem. W tym czasie młode pokolenie tatemicze przesuwa możliwości wzwyż, przechodząc najdziksze urwiska. Wybija do reszty skalne problemy, podkreślając w taternictwie współczesnym istotę jego : moment sportowy. Na nowo roznieca zapał do turystyki zimowej. Poddają się zimową porą największe ściany; wyprawy połączone są z biwakami w krzesanicach i śniegach. Rekordem tego ostatniego okresu jest zdobycie zachodniej ściany Łomnicy przez Wiesława Stanisławskiego, który był najistotniejszym i najzuchwalszym przedstawicielem współczesnej elity wspinaczy . W r.1933 ginie on na wyprawie na Kościołek w pełni sił i triumfującej młodości. Taternictwo jak każdy sport pochłania ofiary.



Kościelec z Hali Gąsienicowej

... W r.1909 Mariusz Zaruski założył w Zakopanym Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe niosące na wezwanie pomoc nieszczęśliwym ofiarom gór.

U stóp Małego Kościelca leży głaz napisem poświęcony pamięci Mieczysława Karłowicza, wielkiego muzyka i znakomitego taternika, zasypanego w tym miejscu lawiną. Tablica wmurowana w płyty Małego Jaworowego, głosi chwałę imienia Klimka Bachledy najświetniejszego przewodnika, który poległ w walce z górami,idąc na ratunek zagrożonemu życiu młodego turysty. ...

Turystyka zimowa rodzi się później, bo dopiero z końcem XIX wieku, tak samo narciarstwo, które po paru próbach w przeszłym wieku doczekało się rozkwitu w jego ostatnim dziesięcioleciu. Z łona młodego pokolenia górali wyrosły najwspanialsze gwiazdy sportowe, narciarstwo stało się w Zakopanym sportem ludowym. ... Z rozwojem narciarstwa sezon zimowy wysuwa się na czoło i Zakopane staje się odtąd bezspornie największą polską stacją sportów zimowych i zimowiskiem. ...





FRAGMENTY LITERACKIE



Kazimierz Tetmajer

Dyskobol

Tłum widzów. On spokojnym wzrokiem metę mierzy...
Wyprostował się, ramion wiązanie natężył,
Głowę wzniósł, stopy w ziemię wrył, nogi naprężył;
W ręce trzyma dysk kragły, - wstał pierwszy z szermierzy.

Jeszcze chwila... Kołysze dysk, zanim uderzy...
Wysunął lewe ramię, biodra, zda się, zwężył,
Na prawej nodze całym ciężarem zaciężył -
Rzuci... i laur zdobędzie znów na skronie świeży.

K.Wierzyński

Spartanin

Drobna garsteczka człowieka
w trudzie się wielkim przesila,
Z nóg setki kroków wyrzuca
i setki oddechów z płuc,
Na bieżni kręci się wkoło
wielka za milą mila, -
Jakież olbrzymie zmęczenie
trzeba na drodze tej zmóc !

Trzeba to serce szalone,
co skacze z piersi do gardła,
Ścisnąć i zdusić, jak w garści,
i trzymać tysiącem rąk,
Trzeba tę zgubę, co czyha,
co w koło się rozpostarła,
Spętać, opląstać i związać, -
omotać, omotać w krąg.

Płuca niech oddech wyplują,
niech z piersi, jak kamień spada,
Stopami trzeba, jak nożem
przestrzeń przeklętą siec.
...A w uszach dzwoni już pogoń,
z tyłu już grzmi galopada,
Wzbiera i rośnie, jak przypływ,
i huczy, jak wielki wiec.

Nie traćcie teraz na próżno
ani okruchu sekundy,
Każdy ułamek ma wagę
ołowiu i ciężkich brył,
Zbliżamy się do finiszu,
do piekła ostatniej rundy.
Wątły człowieku ! Wybieraj !
Czy masz jeszcze tyle sił ?!

O, bracie, wielki zwycięzco,
czy tchu ci jeszcze wystarczy, -
Chwiejesz się w nogach podcięty,
kołyszesz, jak śmieszny bąk, -
I padasz - padasz na bieżni,
na twardej, spartańskiej tarczy !

Zbyt ciężko na niej cię podnieść !
Zabrakło tysiąca rąk !

J.Parandowski
Z książki p.t.
/wyjątki/

Dysk Olimpijski

W nieporównanej czystości ateńskiego poranku głos spondofora brzmiał pięknym głębokim tonem. Trębacz miejski wygładził przed nim ciszę tłumów, które o pierwszym świcie zwołał. Jasny czworobok rynku odbierał bezszelestnie zapowiedź wielkiego święta.

W trzecią pełnię po przesileniu letnim, w elejskim miesiącu Parthenios, Olimpia przyjmie zawodników i gości. Stanąć do igrzysk ma prawo każdy Grek, wolno urodzony, nie splamiony zabójstwem,nie obiążony klątwą bogów. I wszystek świat powinien być wolny od zbrodni, bez zmazy krwi, nie zakłócony zgiełkiem broni, a najbardziej ziemia elejska, i święty gaj Dzeusa, i czas, i miejsce igrzysk. Pokój boży. ...

Od Redakcji:

Zgłoszeni zawodnicy z całej Grecji zjechali się do Olimpii, aby zanim się zaczną Igrzyska przejść ostateczną zaprawę pod okiem Hysmosa. Zawodnicy zamieszkali razem,razem ćwiczyli w gimnazjonie i na świętej bieżni stadionu olimpijskiego, aby oswojeni z otoczeniem i warunkami mogli stanąć do zapasów.

Parandowski opisuje to duchowe i fizyczne przygotowanie do Igrzysk.

Na świętej bieżni

Zawodnicy przeszli do "świętej bieżni".

Tak nazywano część gimnazjonu, przeznaczoną do biegów, dysku, oszczepu i skoków. Miała kształt prostokąta. Ze wszystkich czterech boków rzędy platanów grały plamami cienia po słonecznym piasku. Miejsce startu wskazywała głęboka, ryta kresa i taka sama biegła po przeciwnej stronie u mety, między dwoma słupami drewnianymi. Dwie kresy zamykały długość stadionu, sześćset stóp według miary olimpijskiej, oznaczonej niegdyś stopą Heraklesa.

Niewolnik przyniósł hellanodikowi długą rozwidloną rózgę. Hysmon wezwał nowoprzybyłych i kazał im się podzielić na chłopców i mężczyzn. Było trochę zamieszania, nie wszyscy bowiem mieli jednakowe pojęcie wieku. W wielu stronach rozróżniano, oprócz chłopców i mężczyzn, "bezbrodych", i Sotion do takich właśnie należał. Glaukos z Chios stał bezradny, gdyż na jego wyspie wiek zawodniczy dzielił się na pięć rodzajów. Ale w Olimpii liczyło się chłopców od piętnastu do osiemnastu lat, So-

tiona więc przeznaczono do mężczyzn, Glaukosa do chłopców. Zresztą Hysmon kierował się raczej budową ciała, dojrzałością fizyczną, niż datami, którymi nie opiekowała się żadna uchwytna chronologia.

Wybrano pierwszą czwórkę chłopców. Hysmon badał ich postawę na starcie. Nogi miały być zsunięte, prawa stopa o parę cali w tyle tak, żeby wielkim palcem dotykała podbicia lewej stopy, kolana lekko zgięte, tułów nieco pochylony ku przodowi.

- Głowę trzymać prosto, prawą rękę wyciągnąć jak do powitania.

Oczy hellanodika z dokładnością cyrkla mierzyły wszystkie te przegięcia i odchylenia, hamowana niecierpliwość ciężyła w kościach rosnącym znużeniem, człowiek starzał się w tym oczekiwaniu i nie miał nadziei, że kiedykolwiek dobiegnie do mety.

Na koniec okrzyk: "ápite" - goń! rozerwał ciszę jak huk gromu.

Nie puszczono ich dalej nad kilka kroków. Przez czyjeś plecy przeleciał świst rózgi i całą czwórkę odwołano, z pełni biegu wracało się jak z szumiącego nurtu, w oszołomieniu, nikt nie wiedział, co zaszło.

Start był za szybki. Zanim nauczono się oddechem wyczuwać miejsce, skąd zaczynała się swoboda pędu, rozkaz hellanodika wezwał nowe pary. Kilka biegów doszło do skutku, ale Hysmon nie był zadowolony. Jednych zganił, że nie umieją trzymać prostej linii w biegu i zbaczając w prawo lub w lewo tracą parę zbędnych ruchów, u innych dostrzegł zbyt wydłużony krok przy starcie, dwóch czy trzech brakiem wytrwałości zdradziło swe zaniedbanie w ćwiczeniach.

Po sinych, trupio rozwartych ustach poznać było druzgocący wysiłek, ręce przytrzymywały serce...

Hysmon wyznaczył czwórki mężczyzn i Sotion znalazł się w pierwszej. Próbowano diaulos: dobiegłszy do mety trzeba było wrócić w nowym biegu do miejsca startu. Ponad cierpliwość ludzką wydawało się żądanie, by u mety bieg swój pohamować, odwrócić się, przyjąć postawę jak do startu i ruszyć z powrotem. ...

"Starsi" uśmiechali się, widząc z jaką rozpaczą "nowi" znoszą surowość przepisów olimpijskich. Każdy z nich miał już za s bą podobną chwilę, gdy zdawało mu się, że nic nie wie, nic nie umie, że pierwszy raz w życiu stoi na boisku, i kiedy wreszcie wpadł w odrętwienie, nie słyszał rozkazów, świst rózgi zwiększał tylko popłoch. ...

Helladonik strofował któregoś z biegaczy. Mówił, że sama szybkość nie wystarcza, zwierzęta ją posiadają w wyższym stopniu, na pewno nikt nie sprosta nogom jelenia. Jeden tylko człowiek może uczynić z biegu dzieło sztuki. Powinien w każdym momencie wyglądać tak, żeby, nagle przemieniony w kamień, objawił się w całym pięknie postawy, ruchu, twarzy wolnej od skurczu. ...

Pomiędzy młodzieżą kochającą walkę i igrzyska z wewnętrznej potrzeby radości życia byli i ludzie wyrafinowani, mający inne cele na oku.

Ikkos z Tarentu przyjechał świetnie przygotowany, świadomy swych dróg i zamierzeń.

Ikkos z Tarantu

... Dzieje Ikkosa zaczęły się dopiero od południa. Przy wspólnym posiłku jadł rybę. Była to najbardziej rzeczywista, a zarazem najpospolitsza ryba, jaką można sobie wyobrazić, ale, gdyby stadion zmienił się w jezioro z Trytonami i Nereidami, zdumienie nie mogłoby być większe.

- Skąd on wziął rybę ?

- Jeśli chcesz powiedzieć, że ją złapał na wędkę, oskrobał i ugotował, to ci nie uwierzę - rzekł Grylos. - Skąd ? Przyniósł mu ten chłopak, który mu służy za aleiptesa.

- Widziałeś? - zapytał Pataikos.

- Nie, Beoto, ale nie potrzebuję widzieć, żeby się domyśleć takiej zwykłej rzeczy.

Zwykłej rzeczy! Grylos nazywa "zwykłą rzeczą": że zawodnik, który tego dnia przyszedł, po całym ranku ćwiczeń, miał czas posłać chłopca do miasta i zdobyć się na urozmaicenie obiadu, na jakie się nikt nie zdobył od kilku miesięcy. Ileż tu pytań cisnęło się odrazu! Kiedy pomyślał o tym? dokąd, nie znając miasta, posłał chłopca? skąd wiedział, jaki posiłek dadzą mu w gimnazjonie? A wreszcie: do czego mu była potrzebna ta ryba, tak gwałtownie, że nie mógł z nią poczekać choćby do jutra? ...

Przywlókł się osiołek z beczką wody. ... Ikkos, otrzymawszy z kolei kubek, nie ruszył się z miejsca, ale tak jak leżał, postawił go obok siebie, na piasku. Zawodnicy spojrzeli po sobie: czy jemu się zdaje, że leży przy uczcie? Kallias, który miał po nim pić, krzyknął prawie:

- Prędzej, jeszcze inni czekają.

Ikkos, jakby się zdziwił:

- Niechże się trochę ogrzeje, jest bardzo zimna.

To już było nie do wiary. Ryba, jakkolwiek wciąż niepojęta, należała jednak do spraw ludzkich, w których każdy może mieć własny sąd. Ale zaczynać spór z wodą, przyjmować nieufnie to, co jest bezcennym darem bogów, którego na tej skwarnej ziemi nigdy niema w obfitości - doprawdy to już jest bluźnierstwem. ...

Popołudniowe ćwiczenia rozproszyły ich w różne strony. ... Ikkos sprawiał się dobrze, rózga Hysmona nie miała sposobności zaspokoić ich złośliwych pragnień. Za całą pociechę zostało im skarcenie chłopca, który pobiegł odmierzyć skok swego pana. Hysmon krzyknął:

- To do ciebie nie należy.

Było to niewiele, zawsze jednak stanowiło pewną ulgę, gimnazjon poczuł, że stoi na swym dawnym miejscu, w granicach właściwych władz i zwyczajów.

Ale przy dyskach Ikkos odezwał się nagle do Sotiona:

- Za silne słońce do ćwiczeń.

- Więc przynieś sobie parasol.

Odpowiedź Sotiona była tak piękna, że ciarki szły po krzyżach, gdy ją powtarzano. ...

Nazajutrz widok Ikkosa na boisku wielu zaskoczył. ... nikt nie był przygotowany na jego twarz spokojną, na ostre spojrzenie spod zrośniętych czarnych brwi, i gdy go się widziało wśród paru uważnych ruchów, jakimi wylewał oliwę, rozcierał ją na ciele, jak plecy podstawiał swojemu chłopcu,

który służył mu troskliwie, bez słowa - ci dwaj ludzie, krzątający się w zupełnym milczeniu, nabierali pozorów nierzeczywistego zjawiska. Miało się ochotę krzykiem spłoszyć natrętne przywidzenie.... Oczywiście on był zupełnie inny. ...

W połowie stadionu Ikkos biegł drobnym krokiem, wysoko podnosząc kolana. Potem zmienił bieg, posuwając się wolno długimi rzutami ciała, wreszcie zatrzymał się i przebierał nogami w miejscu, skacząc na palcach. Dwaj przyjaciele przypatrywali się wszystkim jego ruchom: skłonom, opadom, wykrętom tułowia, podskokom. Nie było w tym nic nowego, należały one od wieków do ćwiczeń w palestrach i gimnazjonach, lecz odrazu widziało się, że jest tu pewien porządek, chociażby się zrozumieć sens i powód tej kolejności ruchów. ...

Nacierał się niemal po każdej części pentatlonu. Skoro między jedną a drugą miał więcej czasu, natychmiast kładł się, i chłopiec zabierał się do masażu. ...

Najtroskliwszy był wieczorem, przy studni. Ileż to było zachodu ze skrobaczką, najpierw ostrzejszą, potem zupełnie tępą, ile wiader zużywał, jak się kazał wycierać to gąbką, to płótnem, wreszcie, co już najbardziej drażniło, zawijał się w obszerną wełnianą ohlajnę, i tak znikał, pędząc wśród ciemności, jak duch! ...

Nad granicą życia

... - Jeśli was razi słowo: zawód, mówmy: sztuka /powiedział Ikkos/. Chyba nikt z was nie zaprzeczy, że bieg, pentatlon, lub zapasy są sztuką? Uczymy się jej, nie każdy ma równe zdolności. Minęły czasy, kiedy Glaukos z Karystos wprost od pługa stał się pięściarzem.

- Ale na złe mu to nie wyszło, skoro wziął kilka wieńców - odezwał się Menakles.

- Ale ty nie poszedłeś jego śladem? Proszę was, nie mówmy jak dzieci.Jest nas tu kilkudziesięciu dobrych zawodników, każdy przeszedł palestrę, potem gimnazjon, ten i ów postarał się o aleiptesa, albo o gimnastę, który go dalej kształcił,wreszcie przyszliście tutaj, gdzie jak powiadają, jest najlepsza szkoła, i dzień po dniu każdy ćwiczy się jak może i umie...

- Ale ty przekraczas granicę - przerwał Sotion.

- Jaką granicę?

- Granicę życia!

Te dwa słowa wpadły w nich jak ostry promień. Rozluźnił się zawiły mrok, wszystkie niesnaski,jakie trapiły ich umysły, nieporadne wobec spraw utajonych w głębi przeczuć i podświadomych odruchów, i cała niechęć do zagadkowego przybysza znalazły olśniewające wyjaśnienie. Prawda była tak bliska, że wielu w półotwartych ustach zatrzymało okrzyk zdziwienia: jak można jej było nie dostrzec!

-Mówisz o nas, jakbyśmy sami byli na świecie. A poza nami są tysiące, które ten sam świt budzi do ćwiczeń i ten sam zmierzch odprowadza z gimnazjów.

- Nasza doskonałość jest dla nich podnietą i wzorem.

- Tak i ja myślę, ale jaki wzór możesz ty im dać, tym wszystkim, którzy nigdy nie wyjdą z życia? których los nie wyprowadzi na naszą drogę? W jakim celu chcesz im dać ciało wymagające i kapryśne, nauczyć ostrożności? na jaki pożytek mają się otaczać troską, niby kosztowny posążek w drewnianym pudle - doprawdy jakaś krucha rzecz, która może się zepsuć lub uszkodzić?

- A co ty im każesz robić?

- Nic. Zostawiam ich tam, gdzie są, w tych ogrodach radości i swobody, w palestrach i gimnazjonach, które z łaski bogów zbudowali nasi przodkowie. Ja jestem jeden z nich, tym tylko na chwilę różny, że szczęśliwy los pozwolił mi iść do Olimpii - szczęśliwy los, nic więcej.

Ikkos nie odzywał się, patrząc nań spojrzeniem tak ciemnym, jakby cały mrok wnęki, w której siedział, zgromadził się pod łukiem jego zrośniętych brwi. Sotion widział go przez mgłę.

- Ty chowasz zawodników na pokaz. Ty ich stroisz w siłę i zręczność,potrzebną tylko na krótką chwilę widowiska. Dlatego ci mówię, że przekraczasz granicę życia. Taki zawodnik, jakiego ty chcesz wykształcić, to już nie siła, albo raczej bezużyteczna siła, nieprzydatna życiu, wymagająca czujności i opieki jak słabość. Mówisz: wyrzeczenie. Nie chcę się niczego wyrzekać. Coby to była za rozpacz pomyśleć kiedyś, że pozostałem dłużny swojemu ciału, że w najlepszej części życia nie oddałem mu wszystkiego, na co mnie było stać.

Zamilkł i jeszcze drżał od krzyku swej duszy. Poczuł na sobie gorące spojrzenia towarzyszy,zajął się od nich:

- Byłeś mi wstrętny jak dozorca niewolników, kiedy obskoczyli cię owi biedni ludzie, którym narzucałeś swą wolę. Ograniczałeś ich. Nie idzie mi o to co jesz i kiedy śpisz, przypuszczam nawet, że można się od ciebie nauczyć niejednej dobrej rzeczy, ale ty byś chciał nas spętać. Odtąd nie wolnoby już było odetchnąć, nie pomyślawszy wpierw: czy to pora krótkiego, czy głębokiego oddechu. Za tobą idzie marny lęk, głupi, nieznany dotychczas ludziom rodzaj tchórzostwa, lęk o każdy ruch zbyteczny i nierozważny. Pilnujesz swego ciała jak pełnej amfory, żeby nie rozlać ani kropli, żeby ją donieść nienaruszoną do samej Olimpii. Cel cię ujarzmia.

- A ty - Ikkos odchrząknął, jakby usuwając jakąś przeszkodę w gardle - czy tobie o nic nie idzie? - Nawet o to, żeby być najlepszym?

- Być najlepszym, tak - zawołał Sotion. - I to jest wartość, która sobie wystarcza.

- Chcesz powiedzieć: że nie oczekuje zapłaty? Nawet jeśli zapłatą jest sława?

- Sława! - to jakbyś powiedział: niebo!

- Tak gwałtownie oderwałeś się od ziemi, że daruj, jeśli za tobą od razu nie pójdę.

- Kto wie, możebyś tam nigdy nie zaszedł o własnych siłach - krzyknął Sodamos.

Ikkos wstał i wyszedł ze swej wnęki. ...

Ale różnica pomiędzy podejściem do Igrzysk zapalnej,gorącej,idealistycznej młodzi,a tym,który z walki na boisku zrobił swój zawód - wyszła na jaw podczas Igrzysk samych.

Dzień Sotiona

... Ikkos, pozbywszy się przeciwnika, miał czas nie tylko wypocząć, spełnić wszelkie obrzędy oczyszczenia i odświeżenia swej skóry, ale i przyjrzeć się walce Sotiona z Sodamosem. Śledził ją pilnie, zapamiętał mnóstwo ważnych i użytecznych szczegółów. Po chwili spuścił z oka Sodamosa, było widoczne, że przyjdzie mu walczyć z Sotionem.

Nie czekał już nań długo. Szedł oto, w huraganie okrzyków, ociekający potem, jak bóg zrodzony z chmur i błyskawic! ...

Od pierwszych chwytów Sotion spostrzegł, że ma do czynienia z nowym, nieznanym Ikkosem. Od razu wypełniły się te "puste miejsca", które tak zastanawiały wszystkich w gimnazjonie. Tam Ikkos tylko się bronił, tutaj prowadził atak. Sotion, oszołomiony tą niespodzianką, uległ pierwszemu podstępowi, nie zdoławszy go przewidzieć. Ręka, którą próbował się zatrzymać, weszła głęboko w piasek i dotknęła samej ziemi. To wskrzesza i wzmacnia, albowiem w żyłach ludzkich płynie krew synów Ziemi, Gigantów.

Sotion poczuł ją w sobie. Odezwała się ogniem palącym, płomieniem gniewu i złości. Gdyby w tej chwili rozporządzał mięśniami Gerenosa, zadławiłby tego człowieka ukrytych ścieżek. To nie był już Ikkos, towarzysz dawnych lat, albo przedmiot dających się ominąć sporów i niechęci, to była wroga siła, drapieżna i okrutna. Więcej, niż własnego zwycięstwa, zapragnął porażki przeciwnika.

Nie mógł na razie uczynić nic, jak tylko mieć się na baczności. Ale i to nie było łatwe. Zawsze otwarty na przestrzał, w każdym spotkaniu dawał całego siebie, i przez te miesiące, kiedy byli razem w Elidzie, Ikkos mógł go zbadać dokładnie. Rzeczywiście znał go na pamięć. Wystarczył pierwszy ruch, szkic ruchu, nieraz błysk oczu, tych pięknych, jasnych, szczerych oczu, żeby Ikkos go uprzedził. Nie było w nim niewiadomych, Ikkos rozwiązywał go, jak dziecinne zadanie.

Co go jednak trzymało na uwięzi – to niewyczerpana świeżość Sotiona. Ilekroć próbował jakiegoś rozstrzygającego chwytu, wkładając weń cały zasób swych sił, napotykał opór tak rzeźki i stanowczy, do jakiego sam może nie byłby już zdolny, gdyby Sotion ochłonął ze swej ostrożności. Ale on zbyt dotkliwie pamiętał pierwszy upadek, tak nagły, tak niespodziewany, i wierzył już tylko w sprężystość swego ciała. Ikkos przeżywał chwile daremnego wysiłku, jakby walczył z wodotryskiem.

Opamiętał się rychło. Był teraz oszczędniejszy w ruchach, mniej pilny. Zwolna oswoił przeciwnika z myślą, że stać go już tylko na obronę. Parę razy z lękka zachwiał się, jakby nie był pewny swych nóg. Sotion i w to uwierzył. Z naiwnym prostodusznym podstępem uczynił ruch, jakby go chciał chwycić za kark, i natychmiast pochylił się, aby go złapać za nogę i przewrócić. Ikkos cofnął się o krok, Sotion stracił równowagę, upadł.

Nie można powiedzieć, że podniósł się w mgnieniu oka. Zużył na to o wiele więcej czasu. I nie wyprostował się od razu, przez chwilę trwał na czworakach, kolana i obie dłonie w piasku. A zanim wrócił do zasadniczej postawy, obtarł spoconą twarz: ręką uwalaną w kurzu przesunął po twarzy, na której zostały śmieszne i brzydkie plamy. Płaty brudu okrywały mu kolana, występowały centkami na biodrach, na piersiach, jedna łydka ukryła się pod nagolenicą z pyłu. Wyglądał jak w łachmanach.

Serdeczny sojusz, który tłum widzów zawarł z nim na stadionie, został zerwany. Pierwsi odstąpili go Tarentyjczycy. Mając przed sobą dwóch zawodników z Tarentu, wybrali na koniec tego który dawał im większą pewność zwycięstwa. Kiedy zaczęli hałasować za Ikkosem, nikt ich zrazu nie poparł. A nawet tu i owdzie krzyknięto imię Sotiona. Lecz nie były to już skrzydła, zdolne do wysokiego uniesienia. Trzepotały się coraz nieufniej, słabły.

Sotion, w tym jednym popołudniu, zdobył doświadczenie długiego życia. Świat, którego nie znał i nie troszczył się o jego istnienie, zwabił go, nasycił rozkoszą swego zachwytu, dał odczuć wszystkie uroki swej bliskości i pochwały, a kiedy wydawało mu się, że największym nieszczęściem jest znaleźć się poza jego widnokręgiem, odwrócił się od niego, i Sotion został sam, aby w jednej chwili, dojrzałej jak całe lata, wyczerpać do dna gorzką naukę osamotnienia.

Nieoczekiwanie, w jego zmąconej duszy wyłania się postać Sodamosa. Widzi go takim, jakim niedawno trzymał go w twardym uścisku: włosy zwichrzone, twarz spotniała i usnojona, na niej blade pręgi wysiłku, ale przez oczy przegląda niezachwiany spokój wyznawcy Heraklesa.

Obraz jest krótki jak błyskawica i równie olśniewający. Sotion, któremu walka nie pozwala na żadną myśl i odejmuje mu wręcz wszelką świadomość, pozaświadomym czuciem rozumie pełny sens tej zjawy, i jakby na głos wróżebnego snu budzi się w uśmiechu. Jest znów sobą, zawodnikiem żarliwym i radosnym kapłanem wspaniałej liturgii ciała.

Ale jego ofiara dobiega końca. Wyczerpany swym ruchliwym przedpołudniem, rozrzutnością sił w zawodach, walką z Sodamosem, nie może sprostać swojemu skąpemu przeciwnikowi. Ikkos żyje z tego, co zaoszczędził w ciągu dnia, a co wyraża się w takim rachunku: Lekki trening rano. Masaż. Sen przed obiadem w żywicznym cieniu, na stoku Kroniemu. Potem drobne ułamki zebrane w ciągu zawodów, okruchy energii, niezmarnowanej na żaden ruch zbyteczny ...

To wszystko razem jest w tej chwili wielką fortuną, w porównaniu z Sotionem, który już nic nie posiada.

Po raz ostatni zrywa się do walki, podnosi ręce, chce pochwycić Ikkosa, ale tamten ujął go w pasie, otoczył dławiącym uściskiem, i ręce, wciąż wyciągnięte, trwają w swym podniesieniu, jakby dźwigały niewidzialny dzban, i Sotion, bez tchu, z uśmiechem, który zdaje się umykać z pobladłej twarzy jak duch, sam pnie się w górę, jakby drżącymi ustami miał wypić ostatnie wino swej marnotrawnej, hulaszczej uczty, i już stopami nie sięga ziemi. Ikkos wybija mu ją spod nóg, odbiera mu ziemię, i Sotion pada jak nędzarz wyzuty z domu pod progiem lichwiarza, a ostatnie promienie słońca sypią mu swe bezużyteczne złoto.

L.Staff

Gra w piłkę

W ogrodzie, gdzie drzew szczyty złoci słońca schyłek,
Różowiąc nienaganny, czysty błękit włoski,
Dziewczęta w białych szatach wśród śmiechów beztroski,
Rozbawione rzucają krągłe śnieżki piłek.

Białe kule szybują bez wahań i myłek,
A letni wiatr, dziewczęcych kształtów rzeźbiarz boski,
Grę ciał ujawnia, którym, jak nimfom z pogłoski
Zamierzchłych bajek znanym, obcy jest wysiłek.

Zda się, że marmurowych dryjad lud wesoły
Ożył nagle, rzuciwszy kamienne cokoły
I wskrzesił na chwil kilka cudowny sen greoki.

A lubieżny, zbudzony ze snu sylen zdradziecki
Oklaskuje je, skryty w poplątane bluszcze,
Gdzie fontanna, spadając, jak oklaski pluszcze...

Lucjan Rydel

Pejsidoros i Ferenike

Pejsidoros, mający niebawem walczyć w pięciobo-ju, umówił się z matką, iż będzie stała u bramy północno-zachodniej Gaju świętego, podle Herajonu, czekając pochodu atletów, i tam przyłączy się nieznacznie do przechodzącego syna, by z nim, jako mistrz-gimnasta, wnijść razem do stadionu.

Młodzieniec wiedział, na co naraża się Ferenike. Surowe bowiem prawa olimpijskie nie dozwalały kobietom wstępu na igrzyska. Za przestąpienie tego zakazu groziła kara śmierci. Ale nawet za tę cenę postanowiła odważna kobieta ujrzeć udział syna w zapasach i jego, była tego pewna, zwycięstwo.

- Nie czyń tego - próbował ją odwieść raz jeszcze od szalonego zamiaru.

- Nie umiem się bać - odrzekła z mocą - i co postanowiłam, uczynię.

- I ja się nie bałem dotychczas. Z daleka wydawało mi się to łatwe. Ale teraz, tutaj... - urwał nagle.

- Obcięłam przecież włosy, a lata mi starły z twarzy urodę niewieścią.

- A jeśli cię wyda ruch albo głos kobiecy ? Bo kara jest straszna, śmierć nieodwrócona, gdyby cię poznali !

- Zdaj to na bogów !

Popatrzył na nią, gdy to mówiła, na jej odgarnięte od czoła, jak u mężczyzn, kędziory, przywiędłe, ostre nieco rysy i zaciśnięte usta o wyrazie niezłomnej woli. Nie, jej wygląd nie powinien budzić podejrzeń.

Uspokojony choć niezupełnie, ruszył przodem, Ferenike za nim. Poszli do Altis, by miejsce przyszłego spotkania oznaczyć dokładniej.

W Gaju, pod cieniem platanów, ludzi było o tej porze niewiele. Jeden z tych przechodniów musiał poznać zapaśnika, bo przystanął wołając:

- Pejsidorze, Rodyjczyku ! Niech ci się poszczęści w pentatlonie! - Do gimnazjonu już, widno, ciągniesz, a domyślam się, że w towarzystwie swojego mistrza-gimnasty.

I przy tych słowach powitał ręką Ferenikę.

- Ten ci jest mistrz mój, Rodyjczyk, jako i ja, - odrzekł niezmieszany Pejsidoros - a dzieją mu Ferenikos.

Trębacze dali znak, że zapaśnikom do pentatlonu czas gromadzić się w gimnazjonie. Przez Atlis płynęły już tłumy do stadionu. Pejsidoros i matka jego pożegnali tamtego, a po chwili rozstali się z sobą. Ferenike stanęła naprzeciwko prastarego chramu Hery, plecami oparła się o kamienny wysoki mur i czekała. Za podmurowaniem onym łatwo mogła przytaić się przed orszakiem hellanodików i zapaśników, nadchodzących od gimnazjonu; wiedziała zaś, że syn przechodzić będzie tuż obok ołtarza, bo tak się umówili. Przyzierała się tymczasem odwiecznemu Herajonowi, którego długa południowa ściana rozciągała się przed jej oczyma. Rzadko rozstawiona kolumnada podpierała drewniane wiązanie dachu. I samych-że kolumn kilka było z drzewa: widno, że jeszcze nie wszystkie zastąpiono w kolei wieków kamiennymi.

Wzdłuż dachu biegły ozdoby z wypalonej gliny, po staroświecku na tle czerwonym czarno malowane. Cała świątnica przypominała niepamiętne, prawie przeddziejowe czasy.

Dźwięk fletni, piszczałek i salping zbudził Ferenikę z zadumy, a równocześnie zwabił sporą garść ludzi, którzy z dalszych stron Gaju świętego zbiegli się, aby widzieć pochód zapaśników. Niektórzy, chcąc przyjrzeć się lepiej, powchodzili na podmurowanie świątyni.

Ukryta za węgłem ołtarza, Ferenike widziała z daleka nadchodzących hellanodików i kapłanów. Muzycy szli już poza nimi, za muzykami siłacze. Poznała wśród nich syna. W chwili gdy podchodził ku niej, zgiełk uczynił się podle Herajonu; z widzów któryś wychylił się nieopatrznie i spadł z podmurowania. Śmiechy zawtórowały upadkowi. Wszyscy odwrócili się w tamtą stronę, ona zasię, z chwilowego zamętu korzystając, przyłączyła się prędko do Pejsidora i wmieszawszy się między atletów, niepostrzeżona,kroczyła już dalej obok niego.

Szli tedy wzdłuż wyniosłej terasy, na której rzędem, jeden przy drugim, stały skarbce różnych ludów greckich, zbudowane w kształcie małych świątyniek, a zawierające mnóstwo drogocennych darów. Dalej wzdłuż drogi, pod samą terasą, widniały mniejsze i większe posągi Zeusa, gęstym szeregiem ustawione.

- Zanes ! odezwał się jednym słowem Pejsidoros.

Przypomniała sobie, że mianem takim zowią Elijczycy posągi owe, wznoszone Zeusowi z grzywien,które hellanodikowie nakładają na współzawodników łamiących przepisy olimpijskie. Pod każdym posągiem, na podstawie, jest wyryte imię tego, kto musiał go sprawić za karę, i wypisany rodzaj przekroczenia.

Dla postrachu i przykładu na wieczne czasy pomieszczono owe "zanes", - myślała w duchu Ferenike - iżby na wstępie do stadionu przypominały szermierzom i biegaczom posłuszeństwo prawom i surowość hellanodików. A ze mną cóż by oni poczęli ? Nie skończyło by się na grzywnie i na nowym "zanie"!

I spadziste czeluści Typajonu, w które spychano przestępców, stanęły jej przed oczyma. Wysiłkiem woli otrząsnęła się z tych myśli; podniosła hardo głowę i spojrzała na syna. Lecz jemu także ciężko musiało być na sercu. Wzrokiem unikał widoku "zanów", a na twarzy wyrytą miał troskę.

Kroczyli teraz długim, wąskim przejściem, niby korytarzem odkrytym pomiędzy dwiema kamiennymi ścianami, po czym znaleźli się w stadionie przed zachodnimi szrankami.

Ferenike, w gronie innych gimnastów, zajęła miejsce przy hellanodikach; Pejsidoros z innymi współzawodnikami przystąpił do losowania stanowisk. Po czym, chlamidy zrzuciwszy, jęli się nacierać oliwą. Tymczasem pacholikowie przed każdym miejscem w szrankach ustawili niskie, połogie podwyższenie z drzewa i pokładli obok na ziemi po parze ciążek: były to spore półkręgi żelazne z wycięciem na dłoń i pięcioma dziurami na palce. Równocześnie chłopcy spulchnili ziemię na wprost szranków. Fletniarz, ustawiony poza szrankami w tyle, przyłożył do ust podwójną fletnię i przebierając palcami wydobył z niej skoczną melodię.

Rozpoczęła się próba skoku. Z dwudziestu współzawodników każdy po kolei wstępował na podwyższenie, chwytał żelazne ciążki, rękoma po kilkakroć wstecz i naprzód wprawiał je w ruch wahadłowy w takt muzyki, sprężyście uginając się przy tym w kolanach, a nabrawszy w ten sposób ogromnego rozmachu, równymi nogami naprzód skakał, co mu sił starczyło. Ciążki, po skoku, ciężarem swym osadzały go na miejscu. Za czym podbiegał pacholik i kilof długodzióby w miejsce ono wbijał dla odznaki.

Gdy kolej przyszła na Pejsidora, ujął krzepko za ciążki, wprawił je w potężny rozmach, zebrał się w sobie, i jak z procy wyrzucony, dał olbrzymiego susa. Zdawało mu się, że uleci w powietrze. Opadając, przysiadł aż do ziemi. Gdy po ostatnim skoku i kilof ostatni zarył się w majdanie, hellanodikowie zstąpili z miejsca swojego, a chłopcy, przeciągnąwszy powróz przez całą szerokość stadionu, pięć najdalej wysuniętych kilofów odgrodzili od reszty.

Pięciu onych zapaśników miało prawo stawać do następnego popisu : w rzucaniu oszczepem. Pejsidoros był między tymi pięcioma drugi z rzędu. Wszyscy inni, jako pokonani, ustąpić mieli od pentatlonu.

Przyniesiono teraz lekkie oszczepy. Każdy z nich poniżej połowy drzewca miał rzemienną pętelkę. Jak tamci czterej, tak Pejsidoros ujął swój oszczep grotem na dół, a równocześnie założył wskazujący i średni palec w pętlę. Za czym prawicę prosto przed siebie wyciągnął i zgiął ją silnie w łokciu, tak iż garść trzymająca oszczep wysterczała w tył, poza głowę, a środkowa część drzewca na przedramieniu spoczęła między dłonią a łokciem, ostrze zaś poziomo naprzód się skierowało. Pejsidoros przygiął mały i serdeczny palec, wyprostował tamte dwa, założone w pętlę, i stanął gotowy do rzutu. Teraz wszystkie mięśnie natężył w nieruchomym ramieniu, i krótkim, gwałtownym ruchem skurczył rękę naprzód w przegubie : oszczep, za pętlicę targnięty z całej mocy, furknął przez powietrze i daleko zarył się w piasku. Inni równocześnie uczynili to samo.

Czterej, których rzut był najlepszy, mieli dalej prawo ubiegać się o wieniec: Pejsidoros, Ksenokles z Majnalon, Klearetos Elijczyk i Tisamenos z wyspy Naksos. Piąty ustąpić musiał ze wstydem i żalem. Stanęli tedy w szrankach do trzeciej próby, do biegu prostego. Gdy sznur opadł przed szrankami rzucili się całą siłą naprzód. Pejsidora nogi niosły same, a gibkie kolana, w takt z potężnym rozmachem rąk, prężyły mu się i zginały do posuwistych skoków. Zdawało mu się, że niby Hermes w posły do ludzi od Zeusa leci, skrzydlatymi stopy

przecinając powietrze. Pierwszy biegł, i to siły jego podwajało.

- Prędzej ! Jeszcze prędzej ! - zachęcał sam siebie w myśli, a pochyliwszy się jeszcze bardziej naprzód, wyrzucał przed siebie chybkie nogi jak cwałujący rumak. Parło go naprzód poczucie, iż nie da sobie wyrwać pierwszeństwa i że oczy tylu tysięcy śledzą każdy jego ruch... i one, kochające źrenice matczyne.

Minął tak połowę drogi: cel, przeciwległe szranki, zbliżały się z każdą chwilą.

Nagle doleciał go stłumiony jakiś pomruk między widzami, a tuż poza sobą usłyszał szelest kroków po piasku.

- Nie daj się! - krzyknął w duszy sam do siebie i popędził, jakby w lot eumenidy czarne go ścigały. Lecz w piersiach tchu nie stawało, nogi nie chciały śmigać już tak szerokim susem, ciężyło mu własne ciało...

Gwar w tłumie rósł, kroki tętniły coraz bliżej...

Potem usłyszał je obok siebie i ujrzał, Arkadyjczyka Ksenoklesa.

Młody góral, szczupły i wysoki, sadził jak chart. W mgnieniu oka Pejsidoros miał go przed sobą.

Wiedział wprawdzie, że choćby do mety przybył drugi, a nawet trzeci, nie utraci przez to prawa do wieńca w pentatlonie, lecz nie chciał być drugim, wobec tych rzesz, wobec siebie, wobec matki...

Myśl o niej pędziła go jak bicz. Zebrał się w sobie całym wysiłkiem woli, całą potęgą pożądania. I przemocą pchnął sam siebie naprzód. Pomiędzy nim a tamtym przestrzeń zmalała. To dodało mu otuchy.

- Muszę ! - krzyczał w nim jakiś głos wewnętrzny, choć krew biła w skroniach, w głowie szumiało, a pot zalewał oczy i ściekał po grzbiecie.

- Muszę ! Muszę ! - powtarzał sobie i dobywał z siebie coraz nowego rozpędu. - Dogna, prześcignie, choćby miał trupem u celu paść... I dognał ... biegł równo... Jeszcze trochę, a prześcignie ... Musi... Już, już - prześcignął !

I biegł, leciał, mknął, aż ogarnął go szał. Nie myślał, nie wiedział, nie czuł już nic, ani wysiłku, ani trudu, ni własnych nóg. Niosło go coś, rwało bezwiednie. Migała pod nim ziemia i umykała mu spod stóp, gdzieś wstecz. W szeroko rozwartych, wpół obłędnych oczach jedno tylko miał : cel ! Jeszcze chwila mała doń... jeszcze krok...

Naraz dokoła zahuczało, jakby wichura tocząca morskie wały. Przed sobą zaś ujrzał przeciągnięty powróz. Oburącz zań pochwycił i stanął. Pierwszy był !

Okrzyki ludu huczały wciąż, on jednak nie dbał o nie, zapatrzony tam, gdzie wiedział, że siedzi matka.

Po nim natychmiast i razem niemal Ksenokles i Tisamenos dopadli do mety. Ostatni przyszedł Klearstos, przeto stracił prawo do wieńca i musiał ustąpić ze wstydem i żalem. Tamci trzej zaś się stanęli niebawem do czwartej próby, do ciskania dyskiem.

Przyniesiono im trzy kręgi ciężkie, spiżowe. Zająwszy miejsce na kamiennym progu szranków, każdy z nich stał przez chwilę z dyskiem w lewej dłoni spuszczonym, a wzrokiem rozmierzał przed sobą przestrzeń. Potem przełożył krąg do prawej, i tęgo rozparty w nogach, młyńca z nim poza się wstecz zatoczył ze wszystkich sił, przy czym, dla przeciwwagi, górna połowa ciała musiała się mocno przechylić w dół, ku lewej stronie. Więc chyżo jak błyskawica zatoczył dyskiem półkole z tyłu na przód. Spiżowy krąg w tej chwili z dłoni wypuszczony, wylatywał z taką mocą, iż porywał za sobą człowieka, który mimo woli biegł za nim kilka kroków.

Tak rzucili dyski. One zaś się pruły powietrze warcząc w locie i brzęcząc jak pszczoły, a gdy padły, ziemia pod nimi jęknęła. Ksenoklesów i Pejsidorów dalej - Tisamenosów bliżej doleciał. Ów przeto stracił prawo do wieńca i musiał ustąpić ze wstydem i żalem, a tamci dwaj niebawem przystąpili do piątej, ostatniej próby, do zapasów.

Ferenice, siedzącej między gimnastami przy hellanodikach wzruszenie zatykało w gardle; serce tłukło się jej w piersiach jak ptak w klatce. Przez cały czas nie spuszczała syna z oczu, żadnego ruchu jego nie straciła. Po każdej przetrwanej próbie pentatlonu swobodniej oddychała lecz teraz wiedziała, że musi odbyć ostateczną i najtrudniejszą.

Oni wyszedłszy obaj na sam środek majdanu, stanęli naprzeciwko siebie, głowami naprzód pochyleni, z prawą nogą przygiętą w kolanie i do wyskoku podaną. Salpingi zagrzmiały. Jak dwa młode kozły, kiedy się bodą rogami, tak oni starli się ciemieniem o ciemię, a równocześnie jeden drugiego pochwycić usiłował rękoma za kark lub za barki. Ruchy następowały po sobie lekkie, zwinne, podobne raczej gładniejszym niż walce. Było w tym jakieś czajenie się kocie. Wreszcie Ksenokles ułapił za kark Pejsidora i ciągnął go w dół co siły, a drugą ręką starał się poderwać go pod kolana. Pejsidoros oburącz odzierał jego ramię od swej szyi, głową bił, targał się i szamotał długo, aż uwolnił się od żelaznej obręczy tego uścisku. Tamten, odepchnięty potężnie, zatoczył się w tył, ale zaraz szalonym rozpędem rzucił się nań w skoku i prawym kolanem grzmotnął go w pierś, a równocześnie rękoma pchnął go z góry w barki. Zachwiał się Pejsidoros pod takim naporem, ale nie runął. I nagle zeskakującego porwał jak w kleszcze, ogranął go w pasie spiżowymi ramiony i uniósł, tak iż Ksenokles zawisł nogami nad ziemią. Bronił się : obie nogi oplótł około bark Pejsidora, wyłamywał się wstecz, wił się jak wąż, zdzierał ze siebie rękoma sploty onych żylastych ramion, co mu lędźwie zgniatały, wpijały się w boki, uciskały brzuch. Zrozumiał, że się nie wyśliźnie z mocarnych objęć takiego przeciwnika, który widocznie chciał, pochyliwszy się,na

ziemi go rozciągnąć i przywalić swoim ciężarem. Ksenokles rozplótł czym prędzej nogi i zadarł je wstecz poza siebie, chcąc podstawić pięty, gdy ów do ziemi go przyniży. Ale Pejsidoros, uwolniony z oplotu Ksenoklesowych kolan i łydek, wyprostował się niespodziewanie, zakręcił nim nagle, głową go na dół odwrócił i o ziemię cisnął. Ksenokles nie obalił się jednak na ręce, tylko padł na jedno kolano i, nie pokonany, zrywał się już na nogi. Pejsidoros ubiec go zdołał. Jak ryś z góry nań runął, przysiadł mu na krzyżach okrakiem, lewym swoim bokiem przywalił mu plecy i niby głaz parł go nieubłaganie do ziemi. Pod strasznym brzemieniem ugięło się i drugie kolano Ksenoklesa, równocześnie zaś Pejsidoros uderzeniem pięści podbił mu prawy łokieć, podrywając mu tak podporę w ramieniu. Nie zdzierżył Ksenokles i piersią padł na piasek.

Rumor, gwar, oklaski, wołania zagłuszyły dźwięk salping. Zwycięzca pomógł dźwignąć się pokonanemu. Radość promienna zalewała mu duszę, rozpierała pierś, biła z pięknegc oblicza. Przez chwilę nie mógł uwierzyć, iż to jemu przypadło, jemu właśnie, to zwycięstwo chlubne, ten tryumf rozgłośny, ta sława nieśmiertelna. Co teraz dzieje się w sercu matczynym ! Jaka ją napełniać musi duma !

Szedł ku hellanodikom, a na nią patrzał. Siedziała w pierwszym rzędzie, tuż obok nich, pomiędzy gimnastami, blada jak marmur i jak marmur nieruchoma. Oczy iskrzące, czarne, utopiła w nim z takim wyrazem szczęścia i miłości, że teraz dopiero pojął, dlaczego tak pragnęła, choćby, za cenę życia, być tutaj i oglądać tę chwilę.

Stanął przed hellanodikami, a sędziwy Timoptolis uroczyście włożył mu do rąk palmę zwycięstwa, zadatek oliwnego wieńca w dniu jutrzejszym.

Rzesze uciszyły się; ich spojrzenia od zwycięzcy w pentatlonie zwróciły się ku szrankom, gdzie dwudziestu biegaczy sposobiło się do zbrojnego wyścigu z tarczami, który miał zakończyć igrzyska.

Pejsidoros czekał tylko, by oczu ludzkich nie mieć na sobie. Otrzymawszy gałąź palmową, podbiegł ku matce i rzucił się jej w ramiona. Taki wybuch szczęścia i wdzięczności dla mistrza gimnasty nierzadki bywał i nie mógł dziwić nikogo. Ferenike pochwyciła syna za szyję, całowała mu oczy, przytuliła głowę jego do piersi. Z nadmiaru szczęścia nie mogła się opamiętać, ta chwila jedna starczyła jej za wszystkie udręczenia, smutki i bóle żywota. Łzy w gardle ją dławiły: załkała na głos.

Pejsidoros usłyszawszy ten szloch niewieści odrętwiał z przerażenia. Chciał ją powstrzymać, opamiętać - było już za późno. Hellanodikowie, gimnaści, widzowie poblisci, zdumieni porwali się na równe nogi.

- Słyszeliście ?
- Co to jest ?
- To był szloch niewieści !
- Białogłowa w przebraniu gimnasty !...
- Pod sąd z nią!... Pod sąd !

Nad zgiełkiem tylu pomieszanych wykrzykników, które przeszły w groźny pomruk tłumu, górował donośny głos Timoptolisa:

- Tu, przed nas ją stawcie ! - zawołał uderzając berłem o ziemię.

Pejsidoros bezradnie patrzył na matkę, wzrokiem, z którego wyzierała głucha rozpacz. Ferenike stała jak posąg, bez słowa, bez ruchu; twarz nawet jej nie drgnęła. Gimnaści, co bliżsi, poskoczyli ku niej,aby ją przemocą zawlec przed hellanodików. Pejsidoros poruszył się, jak gdyby chciał matce przybiec na obronę. Sama odsunęła ich ręką i pewnym krokiem podeszła ku hellanodikom.

Tłumy z najdalszych krańców stadionu, na wieść o tym, co się przydarzyło, zbiegały po darniowych stopniach i tłocząc się na majdanie obstąpiły ją półkolem.

Timoptlis podniesioną dłonią przyciszył wrzawę.

- Zali niewiastą jesteś ? - zapytał surowo. - Powiedz prawdę !

Głucha cisza zawisła nad niezliczonym rojowiskiem ludzkim. Nadsłuchiwali odpowiedzi.

Ferenike, zwiesiwszy głowę, milczała.

- Kto zacz jesteś ?! - nastawał Timoptolis.

Podniosła twarz i patrząc prosto w oczy starcowi odrzekła:

- Jam jest Ferenike, Rodyjka...

Głos uwiązł jej w gadle , nie mogła mówić dalej. Timoptolis przez chwilę mierzył ją wzrokiem przenikliwym.

- Wieszli, co cię czeka ?

- Wiem !

- Masz co do powiedzenia sędziom helleńskim?...

Wyprostowała się i mówiła spokojnym, pewnym głosem:

- Idźcie, władni hellanodikowie, i wy, narody helleńskie, idźcie do Gaju świętego: posągi tam ujrzycie mojego rodzica i braci mojej i małżonka, imiona ich i zwycięstwa odczytacie pod posągami wyryte. Niech wam oliwne drzewo pięknych wieńców powie, ile to razy gałązkami swymi wieńczyło mężów z mego rodowiska. I niech wam serca wasze własne rzeką, zalim śmierci winna, ja, matka, żem chciała na oczy moje oglądać męstwo i zwycięstwo synaczka mojego ! Tak, wiedziałam, że mi za to zgon sądzony, jeśli się zdradzę, iżem białogłowa. Płaczem radości zdradziłam się przed wami i łkaniem duszy matczynej. Alem patrzyła, jak dziecko moje, syn mój od ojców nieodrodny, onych krwią i duchem godzien, zwyciężał i palmę z rąk waszych odbierał. Widziałam, o widziałam, i umrę szczęśliwa !

Rzekła, i długie milczenie zaległo. Hellenodikowie patrzyli po sobie żałośnie.

- Cóż wy na to, sędziowie helleńscy ! -odezwał się zmienionym głosem Timoptolis. - Ustawy nasze odwieczne i święte znacie. Jakaż wasza rada ?

Ale oni, patrząc w ziemię smutnie, milczeli. Nikt nie chciał wymówić słów potępienia, nikt wbrew ustawom prastarym nie ważył się odezwać. Lud poglądał na nich, czekał i milczał.

Timoptolis brodę siwą targał wzruszony, w końcu rzekł:

- Żaden z nas rady nijakiej nie znajduje; obrani bowiem jesteśmy gwoli strzeżenia ustaw, a nie deptania. Srogie są lecz nie myśmy je stanowili. Niechaj się od żalu raczej serca nasze łamią, ni-

źli prawa. Nie my, sam twój czyn cię potępia, Fereniko...

Urwał i nie śmiał dokończyć.

Tedy spomiędzy tłumu wysunął się Pejsidoros. Blady był jak trup, wargi mu się trzęsły. Padł na kolana przed hellanodikami.

- Wysłuchajcie mnie, wielcy sądziowie helleńscy ! - wołał z płaczem, ręce ku nim podnosząc - wysłuchajcie mnie, zanim ją na śmierć podacie ! Dam za nią i prawu i wam okup godny, dam za nią, czego by żaden Hellen nie oddał za skarby króla perskiego, ani za berło faraonów: dam za nią prześwietny olimpijski wian i chwałę moją dzisiaj dobytą. Zdeptała prawo,- ja w zamian mojego się wyrzekam. Kto mocen karać, ułaskawiać też mocen. Pozwólcie nam odejść, błagam ! Złożyłem u nóg waszych za nią, com jeno miał najdroższego w życiu. Nie chcę, nie żądam dla siebie już nic, dla niej tylko żebrzę litości, łaski !

- Łaski ! Łaski ! Litości ! - powtórzyło głosem ogromnym trzydzieści tysięcy ludu.

Jako szumny wiatr, kiedy przez bór przeleci,tak niosło się przez tłumy wołanie ono :

- Litości nad nim ! Litości !

Hellanodikowie jęli się po cichu naradzać pomiędzy sobą. I znów milczące oczekiwanie zawisło nad stadionem. Timoptolis kazał od szranków przynieść krater, używany do losowania.

- Powstań ! - rzekł do Pejsidora - wieniec twój i zwycięstwo przy tobie muszą pozostać. Nad tym, co uczynić z matką twoją, głosować będziemy gałkami.

To mówiąc rękę do krateru włożył i gałkę weń wpuścił. Za nim poszli wszyscy hellanodikowie. Cisza była taka, że słychać było brzęczenie gałek o dno glinianego naczynia. Wysypał je potem na darniowe siedzenie : gałki były wszystkie białe.

- Bogom dzięki złóż ! Wolna jesteś, odejdź ! - rzekł poważnie do Fereniki. - Żyj szczęśliwa ! - dodał serdecznym głosem.

Pejsidoros w uniesieniu radosnym ręce jej całował. Szmer zadowolenia rozszedł się po tłumach i zmienił w huczny okrzyk. Ona, słowa nie mogąc powiedzieć, płakała cicho. Za czym głęboko skłoniwszy się przed sędziami helleńskimi, odeszła. Syn wiódł ją za rękę.

Ciżba rozstępowała się przed nimi, tłumne rzesze przeprowadzały ich do głównego wyjścia.

- Raduj się, szczęsna białogłowo !

- Ciesz się, ciesz, Fereniko !

- Raduj się długo jeszcze słońcem i takim synem!

Oni zaś oboje trzymali się za ręce, szli poprzez majdan tyloma pozdrowieniami żegnani, a dusze ich łączyły się w uczuciu miłości wzajemnej i niewymownego szczęścia. Złotymi promieniami obzierało się za nimi słońce, ku zachodowi zniżone, leciały za nimi, dopóki nie zniknęli w bramie stadionu, nawoływania, spojrzenia, serca wszystkich narodów Hellady.

Objaśnienia wyrazów.

Ustęp przynosi obraz z "igrzysk olimpijskich", tj.greckich zawodów sportowych, urządzanych w Olimpii /w kraju Elida na Peloponezie, nad rzeką Alfajos/. Stanowiły one dla ogółu Greków wielkie święto narodowe. Odbywały się co cztery lata, pierwsze rzekomo w 776 r. przed Chr.; ta data była punktem wyjścia dla greckiej rachuby lat podług "olimpiad" /pierwsza : 776-773, druga: 772-769 itd/. Część Olimpii zajmował Gaj święty /Altis/, poświęcony czci bogów; tu stała sławna świątynia Zeusa i świątynia Hery, tzw.Herajon. Część druga była widownią zapasów; tu znajdował się budynek hipodromu, na wyścigi konne, i stadion,gdzie odbywały się zawody.

atleci - siłacze; zapaśnicy.

pięciobój /greckie pentatlon/ obejmował : skok, rzut oszczepem,bieg prosty, rzut dyskiem, zapasy

mistrz-gimnasta - nauczyciel, który w gimnazjonie kierował fizycznym wychowaniem greckiego młodzieńca, przygotowywał go do udziału w zawodach itd.

platan - drzewo krajów śródziemnomorskich; wysokie, o jasnej korze, z palczastymi liśćmi podobnymi do klonowych.

Rodyjczyk - z wyspy Rodos /u płd.zach.wybrzeża Azji Mniejszej/.Rodyjczycy zaliczali się do greckiego szczepu Dorów

dzieją mu - dają mu imię, zwą go /forma staropol./

hellanodikowie, tj."sędziowie helleńscy" - 10 mężów wybranych z obywateli Elidy; czuwali nad przebiegiem igrzysk, przyznawali nagrody itd.

kolumnada - tu krużganek wsparty na szeregu kolumn. /patrz "Poradnik" Nr.55/56/

saplingi - greckie trąby o bardzo donośnym głosie.

skarbce - małe ozdobne budynki, w których przechowywano kosztowne ofiary /wota/,składane w Olimpii przez poszczególne państwa greckie.

Zanes - odpowiada literackiej formie : Zeus.

chlamida - grecka szata wierzchnia, bez rękawów /kawał sukna odpowiednio układany wokół ciała/; służyła jako płaszcz.

połogi - położysty.

ciążki - ciężarki z kamienia lub metalu, używane przy skokach w dal

majdan - tu:boisko

eumenida /także erynia,łac.furia/ - jędza piekielna, uosobienie pomsty ścigającej i dręczącej zbrodniarza

palma - zwycięzcy w zawodach wręczano na razie gałązkę palmową; dopiero w ostatnim dniu igrzysk otrzymywał wieniec oliwny, z gałązek drzewa rosnącego w Altis, obok świątyni Zeusa Olimpijskiego.

krater - naczynie greckie, szerokie o dwóch uchach; służył zwykle do mieszania wina z wodą

głosować gałkami - przy tym głosowaniu gałka czarna oznacza: "skazuję", biała : "uwalniam".

K. Wierzyński
Wiersze wybrane

Defilada atletów

Nasza pieśń nie zna waszych uniesień i wieszczeń,
Inny sztandar nas zwołał i na czołach legł, -
My sławimy natchnienie, muskuły i przestrzeń,
Serce, co maratoński wytrzymuje bieg.

Otoczyliśmy ziemię nową panoramą
I do taktu jej nowy podajemy krok,
Idziemy drżąc, jak pełne człowieka dynamo,
Tłoczące w głąb arteryj gęsty, żywny sok.





Świat uderza wraz z nami jednym pulsem rytmu
W ramionach drzemie rozmach katapult i proc,
Z naszych mięśni wywodzi się, jak z logarytmu,
Wola w kleszczach zamknięta, wysiłek i moc.

Nasza pieśń ponad światem kołuje, jak sokół,
Nasza pieśń łączy lądy i stapia je w hart,
Nasza pieśń się, jak morze, rozlewa naokół,
Wszystkie lądy szturmuje i woła na start.

Nasza pieśń niesie hasło waszemu poecie,
Co bogom wieńce wiązał i na skronie kładł, -
Podamy mu niesiony w zwycięskiej sztafecie
Laur olimpijski, znak nasz, - niech zdobi nim świat.



Kajaki na Dunajcu

Czesław Jerzy Kączkowski

Training ósemki

Sekcji Wioślarskiej A.Z.S. Warszawa

Powoli od pomostu, by rasowej łodzi
nie drasnąć zwykłych desek prostaczą krawędzią -
aż nurt, w słonecznej biegnący swobodzie,
chwyci za pióra wioseł, wygięte łabędzio - -

Wnet twardy głos sternika strzelił jak grom z tuby:
sprężone krzyże wygiął w mocarną krzywiznę,
do odręcznych przybił dłoni stalowe przeguby
i pięty wparł w podnóżków półokręgłe blizny - -

Naprzód! Wahnęły się ciała jak przegibne młoty -
łódź drgnęła, pchnięta w dynamiczny rozbieg -
skandowane tempo wżera się w żył sploty
i osada pracuje już jak jeden człowiek - -

Wiosła grają w dul-kach, dul-kach, dul-kach,
zgarniając szum fali, szum fali, szum fali -
siodełka grzmią na rol-kach, rol-kach, rol-kach,
i rytm z rytmem, rytm z rytmem się scala - -

Aż płuca potężnym oddechem sforsowane dyszą -
aż krew w skronie łomoce niecierpliwą pięścią -
stop!.. i w nagle rozszumiałej ciszy
śmieją się serca, nawichrzone szczęściem - - -

K. Wierzyński

Match footballowy

Oto tu jest największe Colosseum świata,
Tu serce żądz i życia bije najwymowniej,
Tu tajemny sens wiąże i entuzjazm brata
Milion ludzi na wielkiej rozsiadłych widowni.

Zamora wsparty w bramce o szczyt Pirenejów,
Piękniejszy niż Don Juan, - obciśnięty w swetrze,
Jak dumny król, w chaosie center i wolejów,
Śledzi kulę świetlistą, prującą powietrze.

Z Uralu w bój posłaną, jak z lufy moździerza,
Trzyma w oczach i więzi, - a gdy kula spada,
Jak pająk się nad dziuplą bramki rozczapierza,
Jak krzak wystrzela w niebo, - człowiek-barykada.

Pocisk skacze kozłami od miasta do miasta,
Z jednej strony jest Moskwa, - z drugiej Barcelona,
Już steruje ku siatce, - już spod stóp wyrasta, -
Trybuny tracą oddech, - cały stadion kona.

I pokażcie mi teraz, - gdzie, w jakich teatrach
Milion widzów wystrzeli takim wielkim głosem:
Zamora, lecąc w górę, jak żagiel na wiatrach,
Za Atlantyk wybija piłkę jednym ciosem !

Widownia oszalała, krzyczy, bije brawo,
Półkole trybun płonie niczem aureola,
I jak wielka tęsknota za zwycięską sławą
Tęskni okrzyk stadionu : gola, gola, gola !



Match footballowy na Blisk.Wsch.

Z życia Polskiej YMCA

Walka o zdrowie młodzieży

W Polsce wycieńczonej 6-letnią okupacją żyje obecnie około 8 milionów młodzieży w wieku poniżej 18 lat, która co prawda wojnę przeżyła szczęśliwie, ale nie dojadając, żyje w strasznych warunkach mieszkaniowych, a gnębiona terrorem wyniosła zdrowie nadwyrężone.

Niemcy z diabelską przemyślnością zakazali nawet ćwiczeń fizycznych, w szkołach znieśli sporty, a były nawet wypadki zesłania do obozu w Oświęcimiu grupy chłopców, których przyłapano na grze w piłkę siatkową i koszykową. /!/

Polska YMCA,pracując w kraju z młodzieżą polską, w swej pracy wychowawczej przykłada wielką wagę do zagadnień zdrowia. Tak jak wprowadziła po pierwszej wojnie różne sporty do Polski tak teraz pomaga je odbudować, uzyskując ostatnio dużo sportowego sprzętu z Ameryki. Najlepszą formą wychowania i poprawienia zdrowia są wspaniale prowadzone obozy i kolonie wypoczynkowe Polskiej YMCA.

Jeden z pierwszych obozów stałych w Polsce,zbudowany przez Polską YMCA w Beskidach na stokach góry Lubagoszcz pod Mszaną Dolną, obchodził 20-lecie swego istnienia. Zjechało się kilkuset "wychowanków obozu", którzy dziś będąc na różnych stanowiskach, bardzo mile sobie obóz wspominają. Przy tej okazji odbyło się poświęcenie nowych chatek przez ks.kanonika z Mszany Dolnej.

Polska YMCA dotąd posiadała 3 obozy stałe i kilka pod namiotami, obecnie rozbudowuje swoją akcję, gdyż tysiące młodzieży potrzebuje odpoczynku w zdrowych warunkach. Są nadzieje uzyskania w Ameryce kilku fundacji na obozy, które będą czynne cały rok, zmieniając co miesiąc kilkaset dzieci każdy. Koszt takiego obozu wynosi $ 15.- za pobyt 3-4 tygodni.

Tak więc powstaną nie tylko pomniki stałe w postaci obozów z ofiarności wybitnych Amerykanów polskiego pochodzenia, czy grup, ale również za drobną sumę $ 15.- każde litościwe serce może mieć "żywy pomnik" w kraju, biedną dziewczynę lub chłopca, który spędzi kilka tygodni zdrowo i wesoło, w idealnych warunkach, pod opieką Polskiej YMCA, na koszt dobrego "amerykańskiego wujaszka".

Polska YMCA pomaga naukowcom w Kraju

W tych dniach odszedł do kraju transport Polskiej YMCA, w którym m.i. znalazło się kilkanaście skrzyń z książkami polskimi i angielskimi, naukowymi. Książki te Polska YMCA wysyła do różnych instytucji i organizacji w Polsce.

W przesłanych zapasach wyróżnić należy doskonałą kolekcję książek o wychowaniu, zebraną przez p.A. Wójcickiego dla Związku Nauczycielstwa Polskiego w Polsce.

Na około 250 tomów, starannie dobranych nowych wydawnictw, złożyły się dary:
U.S.Office of Education, American Council on Education i American Childhood Association.
W najbliższym czasie przewidziane są dalsze transporty.

Polska YMCA w Kraju

Z wiadomości, jakie nadeszły ostatnio z Ogniska Krakowskiego Polskiej YMCA - pierwszego, jakie na ziemiach polskich zbudowało piękny dom na wzór amerykański - widać, że działalność osiągnęła już poziom przedwojenny.

W budynku, oszczędzonym przez wojnę, funkcjonują wszystkie działy: pływalnia, sale gimnastyczne, kursy języków, koncerty itd., niemniej gmach jest ogołocony ze sprzętu i ważniejszych urządzeń i gwałtownie potrzebuje remontu.

Ognisko prowadziło w lecie obozy i półkolonie dla niezamożnej młodzieży, przez które przeszło kilkuset chłopców, a jadłodajnia wydała w jednym miesiącu 20.000 posiłków, z tego połowa bezpłatnie.

Zarząd Ogniska uczcił pamięć zmarłego prof.Romana Dyboskiego, wieloletniego wiceprezesa Polskiej YMCA oraz uchwalił ponownie wmurować tablicę pamiątkową i popiersie Sereno Fenna - amerykańskiego fundatora gmachu, usunięte w czasie wojny przez Niemców.

Bazar świąteczny

W grudniu 1945 r. w lokalu Biura Głównego Pol. YMCA w Londynie został zorganizowany staraniem Komitetu, składającego się z personelu Pol.YMCA i sił ochotniczych, Bazar przedświąteczny i rozprzedaż zabawek, który trwał 3 dni.



Na Bazar złożyło się wiele artystycznych przedmiotów, a więc piękne lalki w ludowych polskich strojach, roboty ręczne, zabawki miękkie, abażury, wyroby skórzane, wykonane ręcznie przez rannych żołnierzy polskich, pozostających w leczeniu Terapią Zajęciową /Occupational Therapy/. Pewien dochód przyniosła również loteria fantowa.

Herbata oraz polskie ciastka i wyroby cukiernicze były sprzedawane w bufecie każdego popołudnia.

Bazar zgromadził licznych przyjaciół Pol.YMCA, którzy przybyli z różnych części W.Brytanii, aby swym udziałem pomóc nam w wysiłku zdobycia nowych funduszy dla Dzieci Warszawy.

Teatr im. Bogusławskiego Polskiej YMCA

Praca w terenie odbywa się obecnie w grupach tzw. czołówek teatralnych, z których każda liczy do 12 osób. Każda czołówka daje minimum 5 występów tygodniowo. Ale w pewnych okolicznościach ilość znacznie się powiększa; i tak np. czołówka koncertowa "k" w jednym ze swych objazdów dla obozów polskich w rejonie Hannoweru dała w ciągu 10 dni 20 występów, obsługując około 8.000 widzów.

Siedzibą teatru jest Lingen-Ems. Stamtąd dokonywane są objazdy w promieniu do 100 km. Teren objęty tym promieniowaniem nasycany jest widowiskami i koncertami dość regularnie. Można przyjąć, że na każdy oddział Dyw.Panc. i Bryg.Spad. oraz na większe obozy ludności cywilnej w tym rejonie wypada przeciętnie 1 impreza na 5-6 tygodni.

Sporadycznie dokonywane są wypady dalsze: w rejon Hannoveru, Bremy, Hamburga i Lubeki. W najbliższym czasie, w związku z otrzymanym zaproszeniem ze strony UNRRA - przewiduje się większą turę koncertową dla obozów polskich w strefie amerykańskiej i francuskiej.

Działają obecnie następujące grupy:

Czołówka komediowa jeździ z farsą Molièra "Lekarz mimowoli" /skład 11 osób wraz z obsługą techn./

Czołówka koncertowa "B". /kierownik W.Blaschke/ jeździ z koncertem popularnym /skład orkiestry salonowej 11 osób/.

Czołówka koncertowa "R" /kier.Z.Rezler/ ma zespół solistów dla produkcji muzycznych i recytatorskich. Obecny program "Rozmaitości" poświęcony jest głównie muzyce polskiej.

W przygotowaniu:

1. Widowisko kukiełkowe Cz.Szpakowicza "Zielony Grajek".

2. Wodewil E.Labiche'a i M.Michel'a "Słomkowy kapelusik".

Sekcja radiowo-filmowa, poza objazdami obozów ze słuchowiskami z płyt gramofonowych oraz filmem "Zwycięstwo na pustyni" - zajmowała się ostatnio nagrywaniem płyt gramofonowych /głównie muzyka polska/.

W grudniu 1945 odbyła się w Meppen wystawa szkiców kompozycyjnych R.Owidzkiego i Cz.Szpakowicza. W czasie trwania wystawy dr J.Starzyński wygłosił odczyt o sztuce nowoczesnej.

Dział teatralny Ekipy Polowej Polskiej YMCA zgrupowany w Lingen dysponuje własnym taborem samochodowym oraz posiada własne warsztaty: krawiecki, dekoracyjny i elektrotechniczny.

Kierownictwo imprez Polskiej YMCA rozpada się na 3 grupy:

Kierownictwo artystyczne : Cz.Szpakowicz.
" literackie : J.Starzyński.
" administracyjne : K.Gołaszewski.



Scena z komedii Molière'a "Lekarz mimowoli"

Sprostowanie

Do Nr 62/63 na str.270 zakradła się pomyłka, którą niniejszym prostujemy. W wierszu 17 od dołu powinno być: w tomiku wierszy M.Brauna p.t."Rzemiosła" - /a nie "Zawody" jak błędnie podano/.

WYDAWCA : POLSKA YMCA w W.BRYTANII, 61, EATON PLACE, LONDON S.W.1.

*Published by the Polish Y.M.C.A
in Great Britain
and Printed by
The Munro Press, Ltd., Perth*